W-188 589-095007 EU

performance watch user guide

TIMEX
BODYLINK® SYSTEM

Performance Watch User Guide

TABLE OF CONTENTS

Welcome!

Congratulations! With your purchase of the Timex® Bodylink® System you have hired your new personal coach. Using your Performance Watch in partnership with the Heart Rate and Speed + Distance Sensors offers you an unprecedented ability to track, store, and analyze several key indicators of your personal fitness level.

We dedicate this manual to information regarding your Performance Watch. This sport Watch functions as the brain for your Bodylink System, providing you comprehensive, real-time workout data gathered from the Heart Rate Sensor, Speed + Distance Sensor, or both.

You will find your Performance Watch provides you with very user-friendly fitness technology. But, like any new technology, you should take the time to familiarize yourself with it to optimize the usefulness of your purchase.

So, have fun exploring! Review the Performance Watch modes. Use the Quick Start Guide to give you a baseline knowledge of the Bodylink System. Most of all, enjoy your new fitness partner on your road to increased performance!

Manual organization

This manual contains information about, and instructions for, setting up your new Performance Watch and using it with the Bodylink Fitness Sensors as part of the coordinated Bodylink System.

To assist you in learning about your Performance Watch, this manual contains several key elements to increase your understanding, including:

- An overview of the Performance Watch buttons, display icons, and modes.
- A glossary for each section that explains many of the references used for the Performance Watch and the Performance Watch modes.
- Complete, comprehensive instructions for setting up and using your Performance Watch in each mode.
- A primer covering the links between your Performance Watch and each of the Fitness Sensors in each mode.
- Real-world scenarios that explain how you might use your Performance Watch as part of your activity routine. You will see these scenarios throughout the manual, appearing in grey text boxes.

Resources

Print resources

In addition to this manual, your Bodylink System includes these valuable resources:

- **Bodylink® System Quick Start Guide**: Information to help you set up and begin using your Performance Watch in conjunction with your Fitness Sensors, and an overview map of the different Performance Watch modes.
- **Fitness Sensors User Guide**: Information for set-up, operation, and maintenance of your Speed + Distance and Heart Rate Sensors.

Web resources

The Timex Websites offer beneficial information to help you optimize your Bodylink System. These sites include:

- **www.timex.com/bodylink/**: Information about Bodylink System features and product simulations.
- **www.timex.com/software/**: Current software releases for Timex products.
- **www.timex.com/fitness/**: Fitness and training tips for using the Bodylink System.

Watch terminology

The following terms appear throughout this manual. Knowing these terms will provide you a greater understanding of the information provided.

Bodylink® System: The Bodylink System allows you to track real-time data by using Fitness Sensors in conjunction with your Performance Watch.

Fitness Sensors: The Bodylink System includes two digital sensors: the Heart Rate Sensor and the Speed + Distance Sensor.

Performance Watch: The Performance Watch, (Watch) houses the data center for the Bodylink System.

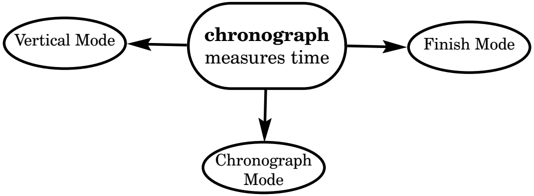
Speed + Distance Sensor: The Speed + Distance Sensor (GPS-3D Sensor) tracks speed, pace, distance traveled, altitude, location, and more, using GPS based technology. The **Fitness Sensor User Guide** provides detailed instructions for setting up and using your GPS-3D Sensor.

GPS: The GPS-3D Sensor uses information gathered from global positioning satellites (GPS) to calculate your speed, distance, and elevation, and to track your movements.

Heart Rate Sensor: The Heart Rate Sensor (HR Sensor) measures your heart rate. The **Fitness Sensor User Guide** provides detailed information for setting up and using your HR Sensor.

The chronograph

As you use this manual to learn about your Watch, the word chronograph can potentially cause some confusion. Try to remember this: **a chronograph is a tool for measuring time**. So, you will notice a Chronograph Mode, but Vertical and Finish Modes also operate from the chronograph. Any time your Watch functions as a timing tool, it operates using chronograph (or timing) functionality.

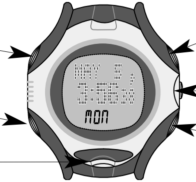


Watch button functions

The buttons on your Watch are multi-functional, serving three purposes. You do not have to memorize button functions for each mode. Let the Watch serve as your guide.

Watch case buttons

Most of the time, the Watch buttons function according to the labels printed on the case. If you do not see any of symbols on the display, follow the information printed on the Watch case to guide you in using the buttons.



Setting buttons

Watch buttons also set Watch functions (for example, setting the time or a target heart rate zone). When the **+** and **-** symbols appear on the Watch display, you have initiated the setting process.



TO SET WATCH FUNCTIONS

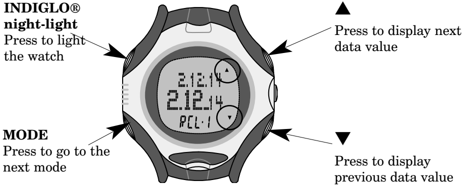
Use the following steps to set Watch functions:

1. Press and hold **SELECT** (**SET/FORMAT**). The message HOLD TO SET may appear.
2. Continue pressing **SELECT** (**SET/FORMAT**) until SET briefly appears on the display, followed by a flashing value.
3. Set the first value by pressing **+** (**DISPLAY**) or **-** (**STOP/RESET**).

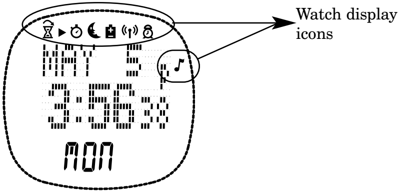
4. When you reach the desired value, press **SELECT (SET/FORMAT)** to move to the next value.
5. Repeat steps 3 and 4 for each value you want to set.
6. When you have adjusted all values, press **DONE (MODE)** to return to the main display of the mode.

Viewing buttons

Finally, buttons help you navigate through viewing options. When you see the ▲ and ▼ triangles on the display, you know there is information to view.



Watch display icons



 Timer running

 Sensor(s) activated (blinks when trouble)

 Chronograph running

 Alarm armed

 Night Mode enabled

 Hourly chime enabled

 GPS-3D Sensor battery low

Starting the Bodylink® System

When using the Performance Monitor, you can view real-time data from a Heart Rate Sensor or Speed + Distance Sensor, or both, in Time of Day, Chrono and Timer. The procedure to do this is the same in all modes, though the data that you can view and their position on the display in each mode will vary.

1. Make sure you're wearing your Heart Rate Sensor or Speed + Distance Sensor, or both, and that they are powered up and functional.
2. Stand at least 6 feet (2 meters) away from any other users of fitness monitor systems and from any source of radio interference such as electrical equipment, power lines, etc.

NOTE: Though the Bodylink® system has a working range of about 3 feet (1 meter) from the sensors to the watch, for the most reliable operation, make sure that the watch is as close to the sensors as possible when starting the system up.

3. Press and release the **DISPLAY** button. This tells the watch to look for any Bodylink® sensors nearby; it will search for one minute. The antenna icon will appear on the watch display, indicating that the Bodylink® system is active.

NOTE: As a convenience, Chrono and Timer will automatically search for Bodylink® sensors for fifteen seconds upon entering the mode.

4. When the watch has successfully detected transmissions from the sensors, the watch display will switch to a new format showing some or all of the sensor data, depending on the mode. Time of Day and Timer show the data in the lower line exclusively, while Chrono allows up to three lines of performance data.

Viewing Performance Data

Press and release the **DISPLAY** button to select the data or combination of data that you wish to view during your workout. For your convenience, a "banner" showing the names of the information and their position on the display is shown briefly before showing the data itself.

Here are a few more things you should know to use the watch effectively:

- While in the Chrono, press and release **SET/FORMAT** to swap the positions of the information in the upper and middle display lines. This allows you to view the data most important in the larger middle display line.

- If you want to stop monitoring data from your Bodylink® sensors, hold the **DISPLAY** button down until the message HOLD TO SHUT OFF RCVR is displayed on the watch display. Continue holding the **DISPLAY** button for a few more seconds; the watch will beep indicating that the radio link between the watch and the sensors has been shut down.

TIP: If you are already viewing data from one sensor, for example, the Heart Rate Sensor, and you wish to also view data from the Speed + Distance Sensor, simply press and hold the **DISPLAY** button until the watch emits a short beep and the antenna icon begins flashing. The watch is now searching for a second Bodylink® sensor. When it detects this second device, the antenna icon will stop flashing and the display may change to a new format that includes the new information. Press and release the **DISPLAY** button (as detailed previously) to view various combinations of two sensor's data.

Watch messages

When using the Watch with the Fitness Sensors, the Watch may display messages to communicate the status of the Sensor in conjunction with the Watch. Messages include:

❖ **SEARCHING** The GPS-3D Sensor is still trying to link to GPS data. You cannot view speed, pace, distance, or positional information until the Sensor locates GPS satellites.

❖ **WEAK GPS SIGNAL** The GPS-3D Sensor lost its link with GPS satellites. The GPS-3D Sensor operates more accurately in more open areas (such as an area without a lot of tree or cloud cover) and at quicker speeds.

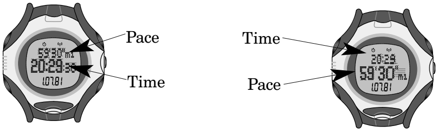
❖ **NO DATA FROM HRM (GPS)** The Watch is not receiving data from the HR or the GPS-3D Sensor. Ensure that the Sensor is not more than 3 feet (1 meter) away from the Watch, is operating, or has not inadvertently locked onto someone else's Sensor. The Watch will attempt to establish a connection for one minute after this message displays.

❖ **NOISY DATA FROM HRM (GPS)** The Watch is experiencing radio interference. Try to move away from any potential sources of interference (for example, televisions, monitors, or motorized devices). The Watch will attempt to establish a connection for 30 seconds after this message displays.

❖ **FATAL GPS ERROR** The GPS-3D Sensor has encountered a severe internal error. Contact Timex Customer Service.

Display formatting

In Chronograph, Vertical (with the exception of ascent rate information), Finish, and Navigate Modes, you can press and release **SET/FORMAT** to switch the display reading positions in the upper and middle display lines.



Watch modes

You can cycle through each of the 11 modes by pressing **MODE**. The modes include:

- **Time of Day** allows you to display the time, date, and day of the week for two different time zones.
- **Chronograph** tracks and displays performance data.
- **Vertical** applies a view for vertical data such as ascent rate, altitude, and elevation.
- **Finish** lets you predict a time for a specified distance and set alerts if you are off pace.
- **Navigate** recognizes positional, compass-type information for your location.

- **Waypoints** support up to ten reference points as you travel from one location to another and uses these reference points to help you travel back to your beginning location.
- **Lap Data** presents stored lap information.
- **Summary** displays data recorded while the chronograph runs.
- **Timer** enables you to time an event that counts down from a specific time to zero.
- **Alarm** manages up to five alarms.
- **Configure** permits you to customize Watch functions to meet your needs.

Using the Watch

To access all features and functionality of your Watch, you must use it in conjunction with the Fitness Sensors. However, your Watch does offer some flexibility of use. For example:

- You can use your Watch without either of the Fitness Sensors to view time Time of Day Mode, as an alarm in Alarm Mode, or to time a workout in any of the chronograph modes.
- You can use your Watch with only the HR Sensor in any of the chronograph modes to track heart rate and time information.
- You can use your Watch with the GPS-3D Sensor in any of the navigational modes to track distance information. Or, you can use this Sensor in any of the chronograph modes to track distance information.

Time of Day Mode



Time of Day Mode terminology

UTC: Universal Time, Coordinated (formerly known as GMT) describes the local time zone in relationship to the Greenwich Meridian. For example, New York City is in the -5 UTC zone, since New York is five hours earlier than Greenwich Meridian; Moscow is +3 UTC, since it is three hours later than Greenwich Meridian.

Time of Day Mode functions

Your Watch can act as an ordinary watch to display the time, date, and day for two different time zones, using a 12- or 24-hour format.

You can return to Time of Day Mode from any other mode on the Watch by pressing and holding **MODE** until the time of day displays.

TO SET TIME OF DAY

For instructions on setting Watch functions, including Time of Day, refer to page 13, "To set Watch functions."

For Time of Day, you can set the following values:

❖ Hour	❖ Month
❖ Minute	❖ Date (automatically sets the day of week when you set the date)
❖ Year	❖ Hour format (i.e., AM/PM versus 24-hours)

NOTE: You cannot adjust seconds. When you use the Watch with the GPS-3D Sensor, it will align with UTC.

When switching between Standard Time and Daylight Savings Time, manually adjust the hour.

You can set the Watch slightly ahead or behind current time. For example, if you typically arrive ten minutes late, set the Watch ten minutes ahead. The Watch remains ahead of time even when you synchronize it with the GPS-3D Sensor.

TO SWITCH TIME ZONES

The Watch can track two time zones (T1 and T2). Look at the other zone by pressing **START/SPLIT**. Or, switch from T1 to T2 using these steps:

1. Press and hold **START/SPLIT** until HOLD FOR TIME 2 displays.
2. Continue to hold until the time switches and the Watch beeps.
3. Repeat steps 1 and 2 to switch back to T1. The message will read HOLD FOR TIME 1.

You must independently set the time of day for each time zone.

TO SYNCHRONIZE TIME OF DAY WITH FITNESS SENSORS

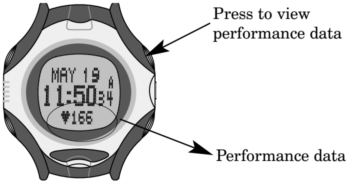
When you first activate the GPS-3D Sensor in conjunction with your Watch, you can expect one of the following scenarios:

- ❖ If you activate the GPS-3D Sensor before setting the time of day, the Watch will synchronize both T1 and T2 with UTC. You will need to adjust the hour for both time zones to your local time.
- ❖ If you activate the GPS-3D Sensor after setting the time of day, the Watch maintains the hour and date settings and synchronizes minutes and seconds to UTC for each time zone.

After initial use, the Watch will automatically correct any time inaccuracy upon activation of the GPS-3D Sensor and every 15 minutes thereafter.

TO VIEW PERFORMANCE DATA IN TIME OF DAY MODE

When using Fitness Sensors with your Watch, scroll through performance data by pressing and releasing **DISPLAY**.



Performance data viewing options for Time of Day Mode include:

- ❖ **Heart Rate**: Current heart rate (requires HR Sensor).
- ❖ **Speed**: Current velocity (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Pace**: Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Distance**: Distance traveled since the activation of the GPS-3D Sensor (requires GPS-3D Sensor).

❖ **Altitude**: Current elevation above sea level (requires GPS-3D Sensor).

NOTE: If the Watch does not detect either Fitness Sensor, the day of the week shows on the bottom line of the display. You can continue viewing the day of the week while using the Fitness Sensors by hiding performance data (for data hiding information, see "Watch settings" on page 67). If you choose Day of Week, it will appear as though the Watch does not receive any data.

Time of Day Mode example

Assume that you live in San Francisco and work with a client in Singapore. Like all busy people, it is imperative you keep track of time, so you set T1 to your local time. But it is also important to have a quick reminder of your client's time, so you set T2 to Singapore time. With both time zones available, you can quickly check your client's time or even switch your monitor to display T2 when you travel to Singapore.

Chronograph Mode



Chronograph Mode terminology

Chronograph: The chronograph records time segments for the duration of your activity.

Lap: Lap time records the time for one segment of your activity.

Split: Split time records the total elapsed time since the beginning of your current activity.

Taking a split: When you take a split, the chronograph will complete timing one lap and begin timing a new one.

Chronograph Mode functions

Chronograph Mode operates as the main workout data center for your Watch. It can record elapsed time for up to 100 hours. It can also register information for up to 100 laps, including data for speed, pace, and distance (using the GPS-3D Sensor); and average heart rate (using the HR Sensor).

NOTE: Press **MODE** to switch the Watch display to any other mode while the chronograph continues to run. The stopwatch icon will appear to indicate the chronograph is still functioning.

TO OPERATE CHRONOGRAPH MODE MANUALLY

1. Press **MODE** until Chronograph Mode appears.
2. Press **START/SPLIT** to begin timing.
3. Press **START/SPLIT** again to take a split and automatically begin timing a new lap.

   The Watch stores lap and split information and displays average statistics for the lap if you are using the Fitness Sensors.
4. Press **MODE** to immediately display new lap information

   OR

   Wait for a few seconds and the Watch will automatically begin to display data for a new lap.
5. Press **STOP/RESET** to stop timing when you reach the end of your activity.
6. Press **START/SPLIT** to continue timing.

   OR

   Press and hold **STOP/RESET** to reset the chronograph display to zero.

TO OPERATE CHRONOGRAPH MODE HANDS-FREE

You can set Chronograph Mode to start when you begin moving and to stop when you stop moving or to automatically take splits based on either distance or elapsed time. See “Hands-free settings” on page 66.

TO VIEW PERFORMANCE DATA IN CHRONOGRAPH MODE

When using Fitness Sensors with your Watch, scroll through performance data by pressing and releasing **DISPLAY**.

Performance data viewing options for Chronograph Mode include:

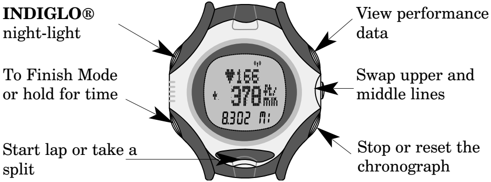
- **Heart Rate**: Current heart rate (requires HR Sensor).
- **Speed**: Current velocity (requires GPS-3D Sensor).
- **Average Speed**: Average velocity for the period that chronograph has been running (requires GPS-3D Sensor).
- **Pace**: Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers (requires GPS-3D Sensor).
- **Average Pace**: Average per-minute speed for the period that chronograph has been running (requires GPS-3D Sensor).
- **Distance**: Distance traveled since the chronograph was started (requires GPS-3D Sensor).
- **Altitude**: Current height above sea level (requires GPS-3D Sensor).

- **Elevation**: Difference between your current altitude and the altitude when you started the chronograph (requires GPS-3D Sensor).

Chronograph Mode example

Assume that you run regularly, and you want to gain information about your current workout routine so that you can set fitness goals for yourself. You use Chronograph Mode to record lap time for each of the three stages of your workout. When you finish your workout, use the lap information to determine distance and pace, both per lap and as a total of all three laps. If you ran uphill for part of your workout, you can also determine your elevation to learn how far you climbed. With your current fitness level in mind, you can then set realistic fitness goals for yourself and monitor your progress on a regular basis.

Vertical Mode



Vertical Mode terminology

Ascent rate: How quickly you climb or descend.

Vertical speed: Another term for ascent rate.

Vertical Mode functions

Vertical Mode operates as a viewing mode in conjunction with the GPS-3D Sensor with a focus on displaying altitudinal data. In particular, Vertical Mode tailors the Watch to view data related to vertical activities (for example, climbing or skiing).

NOTE: If you do not use the GPS-3D Sensor, Vertical Mode operates identically to Chronograph Mode, displaying only time and lap information.

TO OPERATE VERTICAL MODE

1. Press **MODE** until Vertical Mode appears.
2. Press **START/SPLIT** to begin timing.
3. Press **START/SPLIT** again to take a split and automatically begin timing a new lap.
4. Press **STOP/RESET** to stop timing when you reach the end of your activity.
5. Press **START/SPLIT** to continue timing.

   OR

   Press and hold **STOP/RESET** again to reset the display to zero.

TO VIEW PERFORMANCE DATA IN VERTICAL MODE

When using Fitness Sensors with your Watch, scroll through performance data by pressing and releasing **DISPLAY**.

Performance data viewing options for Vertical Mode include:

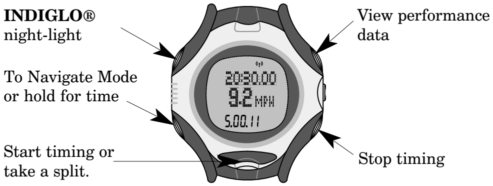
- **Heart Rate**: Current heart rate (requires HR Sensor).
- **Ascent Rate:** Vertical speed (requires GPS-3D Sensor).
- **Pace**: Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers (requires GPS-3D Sensor).
- **Speed**: Current velocity (requires GPS-3D Sensor).

- **Distance**: Distance traveled since the GPS-3D Sensor was started (requires GPS-3D Sensor).
- **Altitude**: Current height above sea level (requires GPS-3D Sensor).
- **Elevation**: Difference between your current altitude and the altitude when you started the chronograph (requires GPS-3D Sensor).

Vertical Mode example

You are heli-skiing in Banff on a run estimated at 2,700 vertical feet (214 vertical meters). Curious about the accuracy of the estimate as well as how long it will take you to make your run, you start your GPS-3D Sensor, navigate to Vertical Mode and press START as you take off down the mountain. At the end of your run, you press STOP and then DISPLAY until you see Ascent Rate and Elevation (expressed in a negative number since you traveled downhill). Use this information to see how fast you skiied and compare the Watch’s expressed elevation to your guide’s estimate.

Finish Mode



Finish Mode functions

Finish Mode allows you to predict how much time it will take you to finish a specified distance based on current GPS-3D Sensor data. To help you stay on pace for your predicted finish, you can also set the Watch to alert you if you are moving either too quickly or too slowly for your desired pace.

NOTE: If you do not use the GPS-3D Sensor, Finish Mode operates identically to Chronograph Mode, displaying only time and lap information.

You must reset the chronograph to zero prior to operating Finish Mode or it will not operate properly.

TO SET FINISH MODE

For instructions on setting Watch functions, including Finish Mode, refer to page 13, “To set Watch functions.”

For Finish Mode, you can set the following values:

- ❖ Pre-set or custom distance [(for custom set the distance (up to 999.99) and the unit (NM, KM, or MI)]
- ❖ Target time
- ❖ Alert option (an audible alert will cause the Watch to both beep and flash the predicted finish time and a silent alert will only flash the predicted finish time)

TO VIEW PERFORMANCE DATA IN FINISH MODE

When using Fitness Sensors with your Watch, scroll through performance data by pressing and releasing **DISPLAY**.

Performance data viewing options for Finish Mode include:

- ❖ **Finish Time**: The predicted finish time based on your current speed and distance. The finish time will flash if you move slower or quicker than your predicted finish time. If you stop moving, the Watch replaces the finish time with STOPPED. (requires GPS-3D Sensor)
- ❖ **Pace**: Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers (requires GPS-3D Sensor).

- **Average Pace**: Average per-minute speed for the period that chronograph has been running (requires GPS-3D Sensor).
- **Distance**: Distance traveled since the chronograph was started (requires GPS-3D Sensor).
- **Speed**: Current velocity (requires GPS-3D Sensor).
- **Average Speed**: Average velocity for the period that the chronograph has been running (requires GPS-3D Sensor).
- **Heart Rate**: Current heart rate (requires HR Sensor).

Finish Mode example

You are training for a 100 KM bicycle race. Last year you rode in the same race and finished in 4 hours, 15 minutes. This year your goal is to finish in less than 4 hours. You read in a training magazine that when training for a race, you should devote one day a week to riding at a distance equal to your event working toward your goal time. To help keep you on pace, you set Finish Mode to 100 KM for a distance and 4 hours for a time. You set the Watch to alert you audibly when you go slower than your pace to help keep you on track as you ride.

Navigate Mode



Navigate Mode terminology

Waypoints: A point between the beginning and ending point on a route. Waypoints serve as landmarks during an activity that you can use to help you find your way from your ending point back to your beginning point.

Heading: The direction you are traveling in relation to North. The Watch includes a numeric heading display in Navigate Mode.

NOTE: In Configure Mode, you can set your Watch to read True North (the geographic North Pole where all longitude lines meet) or Magnetic North (North in alignment with the earth's magnetic field). See “Unit settings” on page 68 for more information.

Navigate Mode functions

Navigate Mode displays directional information and tracks your speed, distance, and altitude during an activity. While you can set up to 10 waypoints to mark specific locations during your activity, this mode does not operate like a compass. You must be moving for accurate heading information.

In addition, Navigate Mode does not operate in conjunction with the chronograph. This mode displays and automatically updates current positional information, but does not keep time.

NOTE: Navigate Mode will not operate without the use of the GPS-3D Sensor. If the GPS-3D Sensor is not operational, you will receive the message: NO GPS DATA.

TO OPERATE NAVIGATE MODE

1. Press **MODE** until Navigate Mode appears.
2. Begin moving. The Watch automatically updates the information displayed on the Watch.

   If you stop moving the altitude and heading values freeze.

TO STORE WAYPOINTS IN NAVIGATE MODE

For Navigate Mode, you can only store waypoints. For all other waypoints options, you must use Waypoints Mode.

For instructions on storing waypoints, refer to “To store a waypoint” on page 42.

TO VIEW PERFORMANCE DATA IN NAVIGATE MODE

When using Fitness Sensors with your Watch, scroll through performance data by pressing and releasing **DISPLAY**.

All data in Navigate Mode requires the GPS-3D Sensor. Performance data viewing options for Navigate Mode include:

- **Longitude:** East/West position expressed in degrees, minutes, and seconds from the Greenwich Meridian.
- **Latitude:** North/South position expressed in degrees, minutes, and seconds from the equator.
- **Heading:** The direction you are traveling.
- **Speed:** Current velocity.
- **Distance:** Distance traveled since the activation of the GPS-3D Sensor.
- **Altitude:** Current height above sea level.

Navigate Mode example

You recently began orienteering where you move between waypoints in the fastest time. Your last race included eight waypoints and you finished in 42 minutes. To help improve your time, you set up a practice course. Using heading information from Navigate Mode, you move between waypoints. At the end of the course, you scroll to speed data to view how quickly you completed the course.

Waypoints Mode

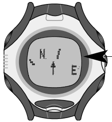


Waypoints Mode terminology

Waypoint: A point between the beginning and ending point on a route. Waypoints serve as location landmarks during an activity.

Heading: The direction you are traveling in relation to North. In Waypoints Mode you can view a graphical heading when you activate the Track Back function.





Bearing: Direction to a target. Bearing information only appears when you operate the Track Back feature and is indicated by a house graphic.

Track Back: The Track Back feature allows you to navigate to a stored waypoint from your current position.

Waypoints Mode functions

Waypoints Mode displays positional information and allows you to store up to 10 waypoints to mark specific navigational locations during your activity. Your current location will always be marked with CURRENT.

When you store waypoints, you can select a label from a list of pre-sets included with the Watch. Pre-set labels include: WAYPNT # (where # equals the waypoint number), JCT, HOME, START, FINISH, CAMP, TRAILHD, PEAK, or VISTA.

Waypoints Mode includes the Track Back feature that allows you to navigate from your current position to a stored waypoint.

Waypoints Mode does not operate in conjunction with the chronograph. This mode displays and automatically updates current positional information, but does not keep time. In addition, Waypoints Mode does not display any performance data.

NOTE: Waypoints Mode will not operate without the use of the GPS-3D Sensor. If the GPS-3D Sensor is not operational, you will receive the message NO GPS DATA.

TO OPERATE WAYPOINTS MODE

1. Press **MODE** until Waypoints Mode appears.
2. Begin moving. The Watch automatically updates displayed positional information.

TO STORE A WAYPOINT

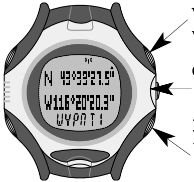
1. Press and hold **START/SPLIT** to store a waypoint.
2. Press **+** (**DISPLAY**) or **-** (**STOP/RESET**) to scroll through the nine pre-set waypoint labels.
3. Press **DONE** (**MODE**) to store the waypoint.
4. Repeat steps 1 through 3 to store up to nine other waypoints.

   A plus (**+**) sign will appear above the **START/SPLIT** key if the Watch has room for more waypoints.

   If you attempt to set more than 10 waypoints, you will receive the message MEMORY FULL.

NOTE: You can also store waypoints in Navigate Mode.

TO VIEW OR EDIT WAYPOINTS



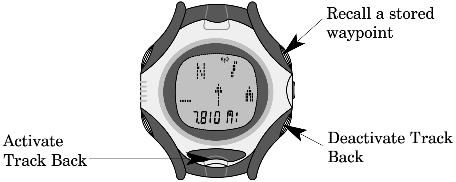
1. Press ▲ (**DISPLAY**) to recall a stored waypoint.
2. Choose one of the following options to view or edit a waypoint:
   - To **view** a waypoint, press ▲ (**DISPLAY**) until you locate the waypoint you wish to view.

     You can also continue to press ▲ (**DISPLAY**) until you navigate back to the current location.
   - To **change the label** of a waypoint, press **SET/FORMAT** until you locate the label you wish to use.

- To **erase** a waypoint, press and hold **STOP/RESET** .

  If you erase a waypoint, it will not re-order the other waypoints. For instance, if you have labeled your waypoints WAYPNT 1, 2, and 3 and you erase WAYPNT 2 you will then have waypoints labeled WAYPNT 1 and 3.

TO OPERATE THE TRACK BACK FEATURE



You can activate the Track Back feature when you are ready to navigate from a current position to one of your stored waypoints. When activated, the Track Back feature takes over Waypoints Mode. You cannot perform any other functions until you deactivate Track Back.

1. Press ▲ (**DISPLAY**) to select the desired waypoint.
2. Press and hold **START/SPLIT**. You will see the message HOLD TO BEGIN TRACK.

   The Watch will display the current heading and bearing and the estimated distance from your current location to the selected waypoint.
3. Begin moving. The Watch will display your current location until your location aligns with your chosen waypoint.

   The Watch calculates the distance between your current position and the chosen waypoint as a straight line. Depending on your heading and bearing, the distance may appear to increase as you move towards your desired waypoint.
4. Press and hold **STOP/RESET** to deactivate the Track Back feature once you reach your destination.
5. Repeat steps 1 through 4 to navigate to another stored waypoint. This allows you to retrace your path through a series of stored waypoints.

Waypoints Mode example

As a member of a local backpacking club, you volunteer to conduct trail clean-up before the opening of each camping season. Your map indicates various landmarks along the trail, but the trail itself has become overgrown. You move along the trail, clearing the underbrush to reveal the trail and at each landmark you set a waypoint on your Watch. When you reach the end of your designated clean-up route, you activate the Track Back feature to return to each landmark on your route and ensure you have properly cleared the trail.

Lap Data Mode



Lap Data Mode functions

Lap Data Mode allows you to review stored lap information at any time. To record lap data, you must run the chronograph.

Once you restart the chronograph from zero for your next activity, lap data from the previous activity is erased.

NOTE: To view summary information for your entire activity, refer to “Summary Mode” on page 49.

TO OPERATE LAP DATA

1. Press **MODE** until the Lap Data Mode appears.
2. Press ▲ (**DISPLAY**) or ▼ (**STOP/RESET**) to navigate through lap data.

   Each recalled lap will display three lines of data. The lower line will show the lap number labeled RCL (for recall) for each lap you stored in the chronograph.

TO VIEW PERFORMANCE DATA IN LAP DATA MODE

With the exception of lap and split times, Lap Data Mode relies on the Fitness Sensors.

If you only use one Sensor, information for the other Sensor will appear blank if you have set the Watch to hide blank data. For information on data hiding, refer to “Watch settings” on page 67.

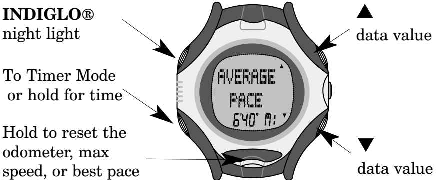
Performance data viewing options for Lap Data Mode include:

- **Lap and Split Time**: Lap Time includes data for each segment of your activity, and Split Time shows data for the overall activity.
- **Lap Average Speed and Pace**: Average Speed informs you of your average speed for the lap, and Average Pace displays your average speed in terms of minutes per unit distance.
- **Lap Average Heart Rate and Lap Distance**: Average heart rate displays the average heart rate for the lap, and Lap Distance indicates how far you traveled for the lap.
- **Altitude and Elevation**: Altitude displays the height above sea level at the end of your lap, and Elevation is the change in altitude for the lap.

Lap Data Mode example

You love to ride your bike, but you just finished a long ride and you are exhausted! In your exhaustion, you forget to look at the lap data for your ride and you reset the chronograph to zero. You think you have lost your data, but then you remember. You can still view lap data for your ride, as long as you do not restart the chronograph first.

Summary Mode



Summary Mode terminology

Odometer: The Odometer tracks distance across activities until you reset it to zero.

Zone: A predetermined heart rate range for your activity.

Recovery: A measure of your fitness and fatigue based on the difference of your heart rate over a short period of time after strenuous exercise. For further information, refer to **Heart Zones® Tools for Success**.

Summary Mode functions

Summary Mode allows you to review overall information recorded by the chronograph for your most recent activity. Data does not update while displayed.

Starting the chronograph from zero for your next activity erases summary data from the previous activity, except the odometer information, which you must clear manually.

NOTE: To view information for each individual segment of your activity, refer to "Lap Data Mode" on page 46.

TO OPERATE SUMMARY MODE

1. Press **MODE** until Summary Mode appears.
2. Press ▲ (**DISPLAY**) or ▼ (**STOP/RESET**) to navigate through summary data.

TO RESET FEATURES IN SUMMARY MODE

While viewing either the Odometer, Max Speed, or Best Pace values, press and hold **START/SPLIT** to reset the value to zero.

TO VIEW PERFORMANCE DATA IN SUMMARY MODE

With the exception of lap and split times, Summary Mode relies on the Fitness Sensors.

If you only use one Sensor, information for the other Sensor will appear blank if you have set the Watch to hide blank data. For information on data hiding, refer to "Watch settings" on page 67.

Performance data viewing options for Summary Mode include data for the following six data groups:

Speed

- **Average Speed**: Your average speed calculated by dividing distance by time.
- **Maximum Speed**: Your quickest speed.
- **Average Pace**: Your average speed calculated as minutes per distance unit traveled.
- **Best Pace**: Your fastest time traveled per minute.

Distance

- **Event Distance**: Your accumulated distance traveled during the activity while the chronograph was running.
- **Odometer**: Your accumulated distance traveled since you last manually reset the odometer. Since the odometer does not operate in conjunction with the chronograph, you can use this feature to track accumulated distance over several workouts.

Vertical

- **Total Ascent**: Total ascent accumulates all positive altitude changes throughout your activity. If you run up and down a 200 foot hill 10 times, your total ascent is 2000 feet (200 feet times 10 trips).
- **Total Descent**: Total descent accumulates all negative altitude changes throughout your activity. If you run up and down a 200 foot hill 10 times, your total descent is 2000 feet (200 feet times 10 trips).

- **At/Above XXXX**: Your time at or above a specific elevation during your activity (see “Altitude settings” on page 65 for information on setting up this feature).

Heart Rate

- **Average Heart Rate**: Your average heart rate calculated over the period the chronograph was running.
- **Maximum Heart Rate**: The highest recorded heart rate during your activity.
- **Minimum Heart Rate**: The lowest recorded heart rate during your activity.
- **Time in Zones**: Taking into account your total workout time, the Watch displays how much time you spent in each of the two heart rate zones during your activity (refer to “HRM settings” on page 62 for information on setting up this feature).
- **Average Heart Rate in Zones**: The average heart rate in each of the two heart rate zones.
- **Recovery**: Your heart rate change over a selected period of time recorded at the end of your activity (refer to “HRM settings” on page 62 for information on setting up this feature). If you are wearing the HR Sensor, you can initiate a recovery calculation while in Summary Mode by pressing and holding **START/SPLIT**.

Time

- **Event Time**: The total time for your activity while the chronograph was running. Event time is equivalent to split time in the chronograph modes.

GPS

- **GPS Battery Level**: The current voltage level for the GPS-3D Sensor displayed in bar graph format. You must be wearing the GPS-3D Sensor to view this information. When the graph displays only one segment (you will also see the battery icon on the Watch display), you should change the battery.

Summary Mode example

You are six weeks away from running a half-marathon. This half-marathon includes a pretty grueling uphill portion that rises from 2,500 to 4,500 feet above sea level and then returns to 3,000 feet above sea level. To help you train for this event, you have set two goals for the next month: to run 100 miles and to schedule one run per week in which you climb at least 1,500 feet. With Summary Mode, you can use the odometer to track your total distance for the month and you can use the vertical information to track both the total ascent and the time above 2,500 feet for your weekly uphill run.

Timer Mode



Timer Mode terminology

Interval Training: You can use interval training to help you vary the intensity level within one workout for specific periods of time, which will ultimately help you work out longer and harder. Timer Mode includes timing for two intervals, I1 and I2, to support your interval training.

Timer Mode functions

Timer Mode allows you to set a fixed time from which the Watch counts down to zero (for example, 10, 9, 8, …) for up to two timed intervals (I1 and I2). You can set the timer to stop, repeat or switch to Chronograph, Vertical, or Finish Mode after the countdown.

You can press **MODE** from Timer Mode to switch the display to another mode without disrupting the operation of the timer. The timer icon will appear indicating timer operation.

NOTE: The Timer includes settings for two intervals. However, if you set either interval to zero, it will operate using only one interval.

TO SET TIMER MODE

For instructions on setting Watch functions, including Timer Mode, refer to page 13, "To set Watch functions."

For Timer Mode, you can set the following values:

- ❖ Time (hours, minutes, seconds for up to 99 hours, 59 minutes, and 59 seconds).
- ❖ End action (STOP, REPEAT, or CHRONO, VERTI, or FINISH).

TO OPERATE THE TIMER IN TIMER MODE

1. Press **START/SPLIT** to start the Timer countdown.

   Pause the countdown by pressing **STOP/RESET**, resume the countdown by pressing **START/SPLIT** again, or reset the timer, by pressing and holding **STOP/RESET**.
2. When the timer reaches zero for each interval, a brief alert sounds.

3. The timer will stop after the alert if set to STOP.

OR

The timer will begin another countdown if set to REPEAT and continue until you press **STOP/RESET**.

The lower line of the display will show RPT and a number (for example, RPT 2). RPT indicates the timer is repeating and the



number indicates how many times the timer has cycled through the repeat countdown. You will also see the repeat icon, indicating the timer is set to repeat.

OR

The timer will switch to Chronograph, Finish, or Vertical Mode if set to one of these modes. You will see the switch mode icon, indicating the timer will switch modes at the end of the countdown.



NOTE: The timer will only switch to the Chronograph, Finish, or Vertical Mode if you reset the chronograph to zero and Sync Timer & Chrono is turned off (see “hands-free settings” on page 66).

When you set the timer to switch modes at the end of the countdown, the information recorded while in Timer Mode will not carry over to the next mode and will not show up in Summary Mode.

TO VIEW PERFORMANCE DATA IN TIMER MODE

When using Fitness Sensors with your Watch, scroll through performance data by pressing and releasing **DISPLAY**.

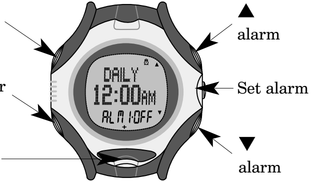
Performance data viewing options for Timer Mode include:

- **Heart Rate**: Current heart rate (requires HR Sensor).
- **Speed**: Current velocity (requires GPS-3D Sensor).
- **Pace**: Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers (requires GPS-3D Sensor).
- **Distance:** Distance traveled while the timer is running (requires GPS-3D Sensor).
- **Altitude:** Current height above sea level (requires GPS-3D Sensor).

Timer Mode example

As part of an overall health program, you have set a goal to run 30 minutes, four days per week. You begin by walking for 25 minutes and running for 5 minutes. You set I1 in Timer Mode for 25 minutes, and I2 for five minutes and then set out for your walk. When you hear the beep 25 minutes into your walk, you know it is time to begin your five minute run. Over time, you build your running intervals until you are able to run for the entire 30 minutes.

Alarm Mode



Alarm Mode functions

You can use your Watch as an alarm clock for up to five separate alarms. When you set an alarm, the alarm clock icon appears in Time of Day Mode. The alarm can alert you at the same time every day, or only weekdays, weekends, or even only one time (useful for appointment reminders).

When the Watch reaches a scheduled alarm, the alarm tone sounds and the **INDIGLO** night light flashes for a period of 20 seconds. You can silence the alarm during this period by pressing any button on the Watch, or, if you do not silence the alarm before the alert finishes, a backup alarm will sound after five minutes.

TO SET AN ALARM IN ALARM MODE

For instructions on setting Watch functions, including Alarm Mode, refer to page 13, “To set Watch functions.”

For Alarm Mode, you can set the following values:

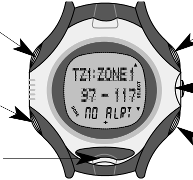
- Alarm number (ALM 1 through ALM 5).
- Alarm status (OFF or ON).

  You can also press **START/SPLIT** to switch the alarm status.
- Alarm type (WEEKDAYS, WEEKENDS, ONCE, or DAILY).

  A DAILY alarm will ring every day at the selected time, a WEEKDAYS alarm will ring Monday through Friday at the selected time, a WEEKENDS alarm will ring Saturday and Sunday at the selected time, and a ONCE alarm will only ring one time at the selected time and then automatically turn off.
- Alarm time (hours, minutes and AM/PM if the time is set to 12-hour format).

NOTE: If you change any alarm settings, you automatically arm the alarm.

Configure Mode



Configure Mode terminology

Quick Set: By pressing **START/SPLIT** when the + sign appears, you may easily change the most common setting for the setting group without initiating the entire setting procedure.

NOTE: In the Configure Mode section, terminology will also appear in the section for the setting group to which it applies.

Configure Mode setting groups

Use Configure Mode to set options that enhance the performance of other Watch modes. Configure Mode settings include six setting groups:

- **HRM SETTINGS**: Heart rate settings allow you to set target zones for your heart rate.

- **S+D SETTINGS**: Speed and distance settings affect the Watch's response to data received from the GPS-3D Sensor.
- **ALTITUDE SETTINGS**: Altitude settings configure target altitude and set smoothing and ascent rate calculations.
- **HANDS-FREE SETTINGS**: Hands-free settings provide options to configure the Watch to operate automatically in conjunction with the GPS-3D Sensor.
- **WATCH SETTINGS**: Watch settings provide options for customizing the general operation of the Watch, including hiding data or modes.
- **UNIT SETTINGS**: Unit settings allow you to determine distance (for example miles versus kilometers) and heart rate (beats versus percentage) display units.

TO SET FUNCTIONS IN CONFIGURE MODE

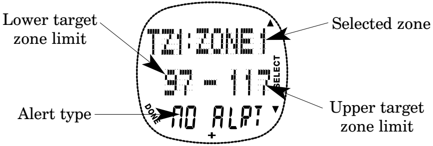
Unlike other setting functions in the Watch, the setting groups in Configure Mode are arranged in a menu hierarchy.

1. Press **MODE** until Configure Mode appears.
2. Press ▲ (**DISPLAY**) or ▼ (**STOP/RESET**) to move to the next or previous setting group.
3. Press **SELECT** (**SET/FORMAT**) to enter a setting group.
4. Press ▲ (**DISPLAY**) or ▼ (**STOP/RESET**) to navigate through the options within a setting group.

5. Press **SELECT** (**SET/FORMAT**) to select an option within a setting group. This may allow you to change a setting or take you to another level.
6. Press **+** (**DISPLAY**) or **-** (**STOP/RESET**) to set the option within a setting group.
7. Press **DONE** (**MODE**) when you have finished setting an option within a setting group.
8. Press **DONE** (**MODE**) again to return to the setting group level.

Configure Mode options

HRM SETTINGS



Configure the following heart rate settings:

- **TZ1 and TZ2**: For each of the two target zones, you may select from one of five preset heart rate zones based on a percentage of your maximum heart rate. You may also customize each limit to your own selected upper and lower limits. Since both TZI and TZ2 operate at the same time, you will track more useful data if you do not set the zone limits to overlap with each other.

  For information on the importance of tracking heart rate information, refer to **Heart Zones® Tools for Success**.
- **Audible Alert**: You can set the alert to warn you with a beep when you go above, below, or either above or below your heart rate zone, or not to alert you at all.
- **Recovery**: You can set the recovery time to one minute, two minutes, or off. This helps you determine how quickly your heart rate returns to a lower heart rate value at the end of your activity. The quicker you return, the better your fitness level.
- **Max Heart Rate**: Enter your Maximum Heart Rate. This value is used to calculate five preset heart rate zones and serve as a reference for your heart rate expressed as a percentage of maximum.

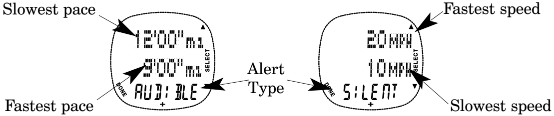
NOTE: Prior to configuring your heart rate settings, refer to **Heart Zones® Tools for Success** for information on how to determine your maximum heart rate.

GPS-3D SENSOR SETTINGS

Smoothing: Smoothing is useful if you feel that the displayed speed or pace values appear to be too erratic. Smoothing applies an averaging filter and may cause the displayed speed or pace values to respond more slowly to changes.

Configure the following speed and distance settings:

- **Zone Type**: Set the Watch to track your speed or your pace and to alert you if you move too slowly or too quickly (alert types include an audible alert that beeps or a silent alert that flashes).



NOTE: You can set speed and pace limits independently. For instance, set pace limits to control pace for your run and set speed limits to values useful for cycling. Then simply switch between the settings for each activity.

- **Distance Alert**: Set the Watch to alert you for distance intervals. For example, you can set the Watch to alert you for every mile you travel. The distance alert will only function when the chronograph is running.

- **Speed Smoothing**: Turn speed smoothing off or on.
- **Pace Smoothing**: Turn pace smoothing off or on.

ALTITUDE SETTINGS

Smoothing: Smoothing is useful if you feel that the displayed altitude values appear to be too erratic. Smoothing applies an averaging filter and may cause the displayed altitude values to respond more slowly to changes.

Configure the following altitude settings:

- **Target Altitude**: Set the target altitude to alert you when you move above a specified altitude. When you reach the target altitude, the Watch beeps and begins timing. If you move below the target altitude, the Watch suspends timing until you once again move above the target altitude.
- **Max Altitude**: Set the max altitude to alert you if you move above an altitude value you do not wish to exceed. If you exceed your altitude, the Watch will beep until you move below the maximum altitude.
- **Smoothing**: Turn altitude smoothing off or on.
- **Update Ascent Rate**: Set the Watch to update the period at which the ascent rate is calculated. You can choose intervals of 30 seconds, or one, 10, 30, or 60 minutes. Set this feature shorter for faster vertical activities such as skiing or longer for slower vertical activities such as climbing.

HANDS-FREE SETTINGS

Hands-free features operate in conjunction with the GPS-3D Sensor. They automate chronograph features, freeing you to focus on your workout instead of operating your Watch.

Configure the following hands-free settings:

- **Auto Split**: This feature enables the chronograph to automatically take splits based on intervals (when you set intervals in Timer Mode), or by a distance, altitude, or a time you determine. For instance, you can configure the Watch to take a split every mile and then you can compare data for each mile in Lap Data Mode after you complete your activity.
- **Auto Start**: This feature enables the chronograph to start when you start moving. It may take a few seconds for the GPS-3D Sensor to detect your movement, causing a slight delay in start time.
- **Auto Stop**: This feature enables the chronograph to stop when you stop moving. It may take a few seconds for the GPS-3D Sensor to detect that you have stopped moving, causing a slight delay in stop time.

NOTE: Even when enabled, you can still start and stop the chronograph manually and take manual splits without affecting the hands-free operation.

- **Sync Timer & Chrono**: This feature allows you to set the timer and the chronograph to start and stop simultaneously so you can record chronograph data when you use the timer.

  You must turn the Sync Timer & Chrono setting off if you want the timer to switch to the Chronograph, Finish, or Vertical Mode at the end of a countdown in Timer Mode.

WATCH SETTINGS

Configure the following Watch settings:

- **Night Mode® feature**: When enabled, the **INDIGLO®** night-light turns on when you press any button. This feature disables itself after eight hours.
- **Hourly Chime**: When enabled, the Watch will chime at the top of every hour.
- **Button Beep**: When enabled, the Watch will emit a beep when you press any button.
- **Mode Hiding**: You can choose to show, hide, or disable the following modes: Vertical, Finish, Lap Data, Summary, Timer, Navigate, Waypoints, or Alarm. For example, if you hide Navigate Mode, you will not see any information from this mode unless you are using the GPS-3D Sensor. If you disable Navigate Mode it will not show up at all until you enable it again from Configure Mode.

❖ **Data Hiding**: You can choose to show or hide blank data from each of the fitness sensors. For instance, if you use only the HR Sensor for your workout and you choose to hide blank GPS-3D Sensor data, you will not see any information related to speed since speed data relies on the use of the GPS-3D Sensor.

UNIT SETTINGS

Auto Units (when to use): In the Unit settings you can set speed, pace, altitude, and North reference to auto. Each unit setting set to auto will follow the unit setting for distance.

Auto Units (when not to use): Do not use auto when you want different units for speed, pace, or altitude.

For example, a runner typically choses kilometers for her unit settings. However, when running a marathon, she changes her distance unit to miles (a marathon is always 26.2 miles), but she chooses the kilometers unit setting for pace. During the marathon, the runner can view her distance in miles to match the course markers of the race, but she can view her pace in the more familiar kilometers for a greater understanding of how quickly she is running.

Configure the following unit settings:

❖ **Distance**: Set the Watch to display distance in terms of miles, kilometers, or nautical miles.

❖ **Speed**: Set the Watch to display speed in terms of miles per hour (MPH), kilometers per hour (KPH), nautical miles (NM), or auto.

❖ **Pace**: Set the Watch to display pace in terms of miles, kilometers, nautical miles, or auto.

❖ **Altitude**: Set the Watch to display altitude in terms of feet, meters, or auto.

❖ **North Reference**: Set the North reference to True North or Magnetic North.

❖ **Heart Rate**: Set the Watch to display your heart rate at beats per minute (BPM) or as a percentage of your maximum heart rate (%MAX). The selected heart rate units will appear in all heart rate data of the Watch, including target heart rate zones.

NOTE: If you change units during a workout, the speed, pace, and distance data will be correct for the newly selected units.

CARE & MAINTENANCE

Changing the battery

WARNING: CHANGING THE BATTERY YOURSELF MAY RESULT IN DAMAGE TO THE WATCH. TIMEX STRONGLY RECOMMENDS YOU HAVE A WATCH RETAILER OR JEWELER REPLACE THE BATTERY.

If you choose to replace the battery yourself, carefully follow the steps below:

1. Place the Watch face-down on a flat work surface.
2. Separate both halves of the Watch band using a small flat screwdriver.

NOTE: You must install the back of the Watch (caseback) in the same direction you removed it or the buzzer element will not function after reassembly.

3. Using a 00 Phillips-head screwdriver, remove the four screws that secure the caseback and set them aside. Carefully remove the caseback and set it aside.

WARNING: ALWAYS KEEP THE WATCH FACE DOWN ON YOUR WORK SURFACE. IF YOU TURN THE WATCH OVER TO REMOVE THE SCREWS OR CASEBACK YOU MAY LOSE THE SMALL ELECTRICAL CONNECTORS INSIDE THE WATCH.

4. Carefully open the battery clamp and remove the battery.
5. Place a new CR2430 cell in the battery compartment, making sure the side with the "+" marking faces you.
6. Reattach the battery clamp.

7. Replace the caseback, making sure the black gasket sits firmly in the case groove and the caseback properly aligns with the Watch to ensure the buzzer will line up with the internal connections (see note after Step 2).
8. Carefully reattach the straps so that the shorter piece with the buckle attaches to the upper set of lugs.

INDIGLO® night-light

Patented (U.S. Patent Numbers 4,527,096 and 4,775,964) electroluminescent technology used in the **INDIGLO** night-light illuminates the entire Watch face at night and in low light conditions.

Water resistance

Your Watch withstands water pressure up to 86 psi (equals immersion to 164 feet or 50 meters below sea level). This 50-meter resistance remains intact so long as you keep the lens, push buttons, and case intact.

WARNING: TO MAINTAIN WATER RESISTANCE, DO NOT PRESS ANY BUTTONS WHILE UNDER WATER.

While your Watch will resist water, you should not use this Watch for diving, as it is not a diver's Watch and you should rinse your Watch with fresh water after exposure to salt water.

NOTE: THIS WATCH WILL NOT DISPLAY S+D OR HEART RATE DATA WHEN OPERATED UNDER WATER.

International warranty (U.S. limited warranty)

Your Watch is warranted against manufacturing defects by Timex Corporation for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your Watch by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model.

WARNING: THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR PRODUCT BASED ON THESE CONDITIONS:

1) after the warranty period expires;
2) if the product was not originally purchased from an authorized retailer;
3) from repair services not performed by the manufacturer;
4) from accidents, tampering or abuse; and
5) Case, attachments or battery. You may be charged for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE. TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES.

Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your Watch to the manufacturer, one of its affiliates or the retailer where the product was purchased, together with a completed original Product Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Product Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your Watch to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US$ 7.00 check or money order in the U.S.; a CAN$6.00 cheque or money order in Canada; and a UK£ 2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, you will be charged for postage and handling.

WARNING: NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

U.S.: call 1-800-328-2677 for additional warranty information. **Canada:** call 1-800-263-0981. **Brazil:** call 0800-168787. **Mexico:** call 01-800-01-060-00. **Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas:** call (501) 370-5775 (U.S.). **Asia:** call 852-2815-0091. **The U.K.:** call 44 020 8687 9620. **Portugal:** call 351 212 946 017. **France:** call 33 3 81 63 42 00. **Germany:** call +43 662 88 92130. **The Middle East and Africa:** call 971-4-310850. **Other Areas:** contact your local Timex retailer or distributor for warranty information.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY — WATCH REPAIR COUPON

Original Purchase Date: ______________________
(Attach copy of sales receipt, if available)

Purchased by: ______________________
(Name, address and telephone number)

Place of Purchase: ______________________
(Name and address)

Reason for Return: ______________________

THIS IS YOUR WATCH REPAIR COUPON. PLEASE KEEP IT IN A SAFE PLACE.

Service

If your Watch should ever need service, send it to Timex as outlined in the Timex International Warranty or send it to: Street address:

HotLine Watch Service 1302 Pike Avenue North Little Rock, AR 72203	OR	HotLine Watch Service P.O. Box 2740 Little Rock, AR 72203

For your convenience in obtaining factory service, participating Timex retailers can provide you with a pre-addressed Watch Repair Mailer. See the Timex International Warranty for specific instructions on the care and service of your Watch.

For service questions, call 1-800-448-4639.

Should you need a replacement strap or band, call 1-800-448-4639.

FCC notice (United States)/IC notice (Canada)

Timex Corporation declares that the following products, which include all components of the Timex Bodylink System, are compliant to the relevant FCC Part 15 and Industry Canada rules for Class B devices as follows:

PRODUCT NAMES

- **Speed + Distance System** GPS Transceiver Series M8xx/M5xx/M1xx
- **Heart Rate Monitor System** HRM Transmitter Series M8xx/M5xx

PRODUCT TYPES

Intentional Radiator

These devices comply with Part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) The device may not cause harmful interference, and (2) the device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operations.

Model	FCC ID No.	Certification No.
M821 Heart Rate Monitor	EP9TMXHRM	481021492A
M515 Heart Rate Monitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M850 Speed + Distance Monitor	EP9TMXM850	3348A-12181
M185 Speed + Distance Monitor	EP9TMXM185	348A-M185

PRODUCT NAMES

- **Watch Receivers** HRM/Speed+Distance Series M8xx/M5xx
- **Data Recorders** HRM/Speed+Distance Series M5xx/M1xx

PRODUCT TYPE:

Unintentional Radiator

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential environment. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not used in accordance with the instruction manual, may cause harmful interference to radio communications. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by reorienting or relocating the receiving antenna; or by increasing the separation between the equipment and receiver.

WARNING: Any changes or modifications to the equipment listed above, not expressly approved by Timex Corporation, could void the user's authority to operate this equipment.

INDUSTRY CANADA NOTICE: This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003. Cet appariel numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Declaration of conformity

Manufacturers Name: Timex Corporation
Manufacturers Address: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declares that the following products, which include all components of the Timex Bodylink System, are compliant to the relevant EU Directives as follows:

TIMEX and NIGHT-MODE are registered trademarks of Timex Corporation. BODYLINK is a registered trademark of Timex Group, B.V. INDIGLO is a registerd trademark of Indiglo Corporation in the U.S. and other countries.

Product Name

- Speed + Distance System GPS Transceiver Series M8xx/M5xx/M1xx
- Heart Rate Monitor System HRM Transmitter Series M8xx/M5xx

conforms to the following product specifications:

- **LVD: 72/23/EEC** Safety: IEC 60950

- **EMC: 89/336/EEC and amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC**

  Emissions: EN300-330-1, -2
  Radiated Emission 9kHz to 30MHz H-Field (magnetic)
  Radiated Emission 30MHz to 1000MHz E-Field (electric), Ref. EN55022
  Immunity: EN300-683
  Radiated Immunity 80MHz to 1000MHz, Ref. EN61000-4-3
  ESD Electrostatic discharge Ref. EN61000-4-2
- **Supplemental Information:** The above products comply with the requirements of the Low-Voltage Directive 72/23/EEC and the EMC Directive 89/336/EEC (including amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC) and carry the CE 0983(!) marking accordingly. Notifying Body – Underwriters Laboratories Inc., CAB# - 0983; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

  Timex Corporation declares that these low power radio equipment devices are in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of R&TTE Directive 1999/5/EC.

Product Name

- ❖ Watch Receivers HRM/Speed+Distance Series M8xx/M5xx
- ❖ Data Recorders HRM/Speed+Distance Series M5xx/M1xx

conforms to the following product specifications:

- ❖ **Generic Emissions Standard EN 55022: 1998**
- ❖ **Generic Immunity Standard EN 55024: 1998**
- ❖ **Supplemental Information:** The above products comply with the requirements of Electromagnetic Compatibility (EMC) Directive 89/336/EEC (including amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC) and carry the CE marking accordingly. Conformity Assessment Body (CAB) – Underwriters Laboratories Inc., CAB# 0983; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

  Timex Corporation declares that these low power electronic devices are in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of the EMC Directive.

Agent:



Brian J. Hudson
Director, Test Engineering and Module Development
Date: 13 August 2004, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

Inhalt

EINFÜHRUNG

Willkommen

Herzlichen Glückwunsch! Mit dem Kauf des Timex Bodylink-Systems haben Sie Ihren neuen Privattrainer engagiert. Mit den einzigartigen Funktionen Ihrer Leistungsuhr, kombiniert mit Herzfrequenz- und Geschwindigkeits- & Entfernungssensoren, können Sie mehrere Schlüsselwerte Ihrer persönlichen Fitnessstufe überwachen, speichern und auswerten.

Dieses Handbuch bietet Informationen über Ihre Leistungsuhr. Diese Sportuhr stellt das Zentrum Ihres Bodylink-Systems dar und bietet Ihnen umfassende Echtzeit-Trainingsdaten, die über Herzfrequenzsensor, Geschwindigkeits- und Entfernungssensor oder beide Sensoren gesammelt werden können.

Sie werden feststellen, dass Ihre Leistungsuhr Ihnen außerordentlich anwenderfreundliche Trainingstechnologie bietet. Wie bei jeder neuen Technologie sollten Sie sich auch hier die Zeit nehmen, sich damit vertraut machen, um aus Ihrer Uhr den größtmöglichen Nutzen zu ziehen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Experimentieren! Überprüfen Sie die Modi der Leistungsuhr. Verwenden Sie den Leitfaden Schnellstart, um Grundkennnisse des Bodylink-Systems zu gewinnen. In erster Linie sollten Sie jedoch mit Ihrem neuen Trainingspartner auf dem Weg zu verbesserter Leistung Spaß haben!

Aufbau des Handbuchs

Dieses Handbuch enthält Informationen und Anleitungen zum Einstellen Ihrer neuen Leistungsuhr im Einsatz mit den Bodylink-Trainingssensoren als Teil des koordinierten Bodylink-Systems.

Um Ihnen das Lernen zu erleichtern, enthält dieses Handbuch mehrere Schlüsselelemente zum besseren Verständnis, wie z. B.:

- Ein Überblick der Leistungsuhr-Knöpfe, Anzeigesymbole und Modi.
- Ein Glossar zu jedem Abschnitt mit Hinweisen zu Ihrer Leistungsuhr and deren Modi.
- Umfassende, verständliche Anleitungen zum Einstellen und Gebrauch der Leistungsuhr in jedem Modus.
- Ein Leitfaden über die Verknüpfung zwischen Ihrer Leistungsuhr und jedem der Trainingssensoren in jedem Modus.
- Realitätsnahe Beispiele, die Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Uhr bei Ihrer Fitnessroutine einsetzen können. Diese Beispiele befinden sich überall im Handbuch und sind in schattierten Kästchen zu sehen.

Ressourcen

Druckressourcen

Zusätzlich zu diesem Handbuch enthält Ihr Bodylink-System die folgenden wertvollen Ressourcen:

- **Bodylink-System Schnellstart-Leitfaden**: Informationen zum Einstellen und Benutzung Ihrer Leistungsuhr mit Ihren Trainingssensoren, sowie eine Überblickskarte der verschiedenen Modi der Uhr.
- **Trainingssensoren-Benutzerhandbuch**: Information über Einstellen, Betrieb und Wartung der Sensoren für Geschwindigkeit + Entfernung und Herzfrequenz.

Internet-Ressourcen

Die Timex Internet-Seiten bieten nützliche Informationen, um Ihr Bodylink-System zu optimieren. Diese Seiten beinhalten:

- **www.timex.com/bodylink**/: Information über die Eigenschaften des Bodylink-Systems und Produktsimulationen.
- **www.timex.com/software**/: Aktuelle Software-Versionen für Timex-Produkte.
- **www.timex.com/fitness/**: Fitness- und Trainingstipps für den Einsatz des Bodylink-Systems.

Uhrenterminologie

Die folgenden Begriffe werden in diesem Handbuch verwendet. Ein besseres Verständnis der gebotenen Informationen ist gegeben, wenn Sie mit diesen Begriffen vertraut sind.

Bodylink-System: Mit dem Bodylink-System können Sie Echtzeitdaten verfolgen, indem Sie Fitnesssensoren in Kombination mit Ihrer Leistungsuhr verwenden.

Fitnesssensoren: Das Bodylink-System enthält zwei Digitalsensoren: den Herzfrequenzsensor und den Sensor Geschwindigkeit + Entfernung.

Leistungsuhr: Die Leistungsuhr (Uhr) enthält das Datenzentrum für das Bodylink-System.

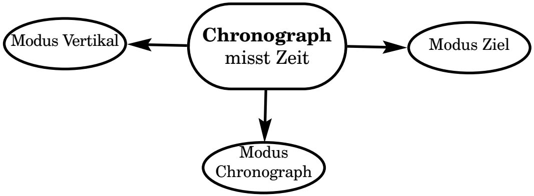
Sensor Geschwindigkeit + Entfernung: Mit Hilfe von GPS-basierter Technologie zeichnet der Sensor Geschwindigkeit + Entfernung (GPS-3D-Sensor) Geschwindigkeit, Tempo, zurückgelegte Entfernung, Höhe über NN, Standort u. v. m. auf. Das **Fitnesssensor-Benutzerhandbuch** bietet detaillierte Anleitungen zum Einstellen und Gebrauch Ihres GPS-3D-Sensors.

GPS: Der GPS-3D-Sensor verwendet Informationen, die vom globalen Positionierungssystem (GPS) bereitgestellt wurden, um Ihre Geschwindigkeit, Entfernung und Höhenlage zu berechnen und Ihre Bewegungen zu verfolgen.

Herzfrequenzsensor: Der Herzfrequenzsensor (HF-Sensor) misst Ihre Herzfrequenz. Das **Fitnesssensor-Benutzerhandbuch** bietet detaillierte Informationen zum Einstellen und Gebrauch Ihres HF-Sensors.

Chronograph/Stoppuhr

Wenn Sie dieses Handbuch verwenden, um mehr über Ihre Uhr zu lernen, könnte der Begriff Chronograph möglicherweise etwas verwirrend sein. Denken Sie hierbei an Folgendes: **Ein Chronograph ist ein Instrument, um Zeit zu messen**. Sie werden somit den Modus Chronograph sehen, aber auch die Modi Vertical and Finish werden vom Chronographen aus gesteuert. Immer dann, wenn Ihre Uhr als Zeitmesser eingesetzt wird, verwendet sie den Chronograph-Zeitmessermodus.



Funktionen der Uhrenknöpfe

Die Knöpfe Ihrer Uhr sind multifunktionaler Art und erfüllen drei Aufgaben. Sie müssen sich nicht an die Knopffunktionen für jeden Modus erinnern. Benutzen Sie die Uhr als Richtlinie.

Knöpfe des Uhrengehäuses

In der Regel funktionieren die Uhrenknöpfe entsprechend der auf dem Gehäuse aufgedruckten Beschriftungen. Wenn Sie keines der Symbole auf der Anzeige sehen, folgen Sie den Informationen, die auf dem Uhrengehäuse aufgedruckt sind, als Anleitung.



Einstellknöpfe

Mit den Uhrenknöpfen werden auch Uhrenfunktionen eingestellt (z. B. Einstellen der Zeit oder einer Herzfrequenz-Zielzone). Wenn die Symbole **+** und **-** auf der Uhrenanzeige erscheinen, haben Sie den Einstellprozess eingeleitet.



SO STELLEN SIE DIE UHRENFUNKTIONEN EIN

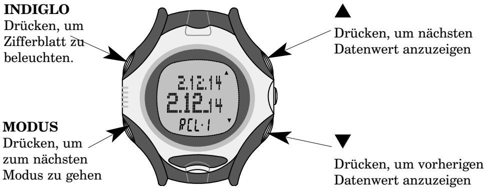
Verwenden Sie die folgenden Schritte zum Einstellen der Uhrenfunktionen:

1. **SELECT** (**SET/FORMAT**) drücken und halten. Die Meldung HOLD TO SET erscheint.
2. Drücken Sie weiterhin **SELECT** (**SET/FORMAT**), bis SET kurz angezeigt wird, gefolgt von einem blinkenden Wert.

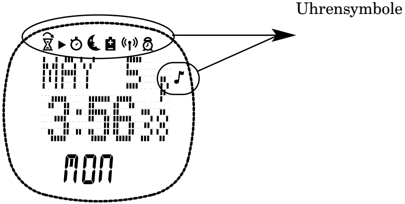
3. Stellen Sie den ersten Wert ein, indem Sie **+** (**DISPLAY**) oder **-** (**STOP/RESET**) drücken.
4. Nachdem der gewünschte Wert erscheint, drücken Sie **SELECT (SET/FORMAT)**, um zum nächsten Wert zu wechseln.
5. Wiederholen Sie die Schritte 3 und 4 für jeden einzustellenden Wert.
6. Nachdem alle Werte eingestellt wurden, drücken Sie **DONE (MODE)**, um zur Hauptanzeige des Modus zurückzukehren.

Anzeigeknöpfe

Knöpfe unterstützen Sie auch beim Navigieren durch die Anzeigeoptionen. Die Dreiecke ▲ und ▼ auf der Anzeige bedeuten, dass einsehbare Informationen vorhanden sind.



Uhrensymbole



 Timer läuft

 Sensor(en) aktiviert (blinkt(en) bei Problemen)

 Chronograph läuft

 Wecker aktiviert

 Nachtmodus aktiviert

 Stundenton aktiviert

 GPS-3D Sensorenbatterie schwach

Das Bodylink® System starten

Wenn Sie den Monitor verwenden, können Sie Echtzeitdaten vom Herzfrequenzsensor oder Geschwindigkeits- + Entfernungssensor, bzw. von beiden, in Time of Day, Chrono und Timer ablesen. Um dies zu tun, gehen Sie in allen Modi auf die gleiche Weise vor, obwohl die auf dem Display abzulesenden Daten und ihre Position in jedem Modus anders sind.

1. Vergewissern Sie sich, dass Sie Ihren Herzfrequenzsensor oder Geschwindigkeits- + Entfernungssensor, bzw. beide, tragen und dass diese eingeschaltet und funktionsbereit sind.
2. Sie müssen mindestens 2 Meter von allen anderen Benutzern von Fitness-Monitorsystemen und von allen Funkinterferenzquellen wie z.B. elektrischen Geräten, Stromleitungen, etc. entfernt stehen.

HINWEIS: Obwohl das Bodylink® System einen Funktionsbereich von ungefähr 1 Meter von den Sensoren zur Armbanduhr hat, sollten Sie sich für eine zuverlässige Anwendung vergewissern, dass die Armbanduhr sich beim Starten des Systems so nahe wie möglich an den Sensoren befindet, um zuverlässige Funktion zu bieten.

3. Drücken Sie die Taste **DISPLAY** und lassen Sie sie wieder los. Dadurch wird der Armbanduhr mitgeteilt, nach in der Nähe befindlichen Bodylink® Sensoren zu suchen; sie sucht dann eine Minute lang. Auf dem Display der Armbanduhr erscheint das Antennen-Symbol, um anzuzeigen, dass das Bodylink® System aktiv ist.

HINWEIS: Zur Vereinfachung der Bedienung suchen Chrono und Timer automatisch fünfzehn Sekunden lang nach Bodylink® Sensoren, nachdem Sie in diese Modi gehen.

4. Wenn die Armbanduhr Übertragungen von den Sensoren gefunden hat, wechselt das Display der Armbanduhr zu einem neuen Format, das je nach dem Modus alle oder einen Teil der Sensorendaten anzeigt. Time of Day und Timer zeigen das Datum ausschließlich in der unteren Zeile an, während Chrono bis zu drei Zeilen Daten zulässt.

Ablesen von Daten

Drücken Sie die Taste **DISPLAY** und lassen Sie sie wieder los, um die Daten oder Datenkombination auszuwählen, die Sie während des Workouts ablesen möchten. Zur Vereinfachung der Bedienung erscheint vor dem Datendisplay ein „Banner" mit den Bezeichnungen der Informationen und deren Position bevor die Daten selbst angezeigt werden.

Hier folgen noch einige Hinweise, die Sie zur effizienten Nutzung der Armbanduhr beachten sollten:

- **SET/FORMAT** drücken und loslassen, wenn Sie sich in Chrono befinden, um die Position der Informationen in der oberen und mittleren Display-Zeile auszutauschen. Dadurch können Sie die wichtigsten Daten in der größeren mittleren Zeile betrachten.

- Wenn Sie keine Daten Ihres Bodylink® Sensors mehr ansehen möchten, halten Sie die Taste **DISPLAY** gedrückt, bis die Meldung HOLD TO SHUT OFF RCVR auf dem Display der Armbanduhr erscheint. Halten Sie die Taste **DISPLAY** noch ein paar Sekunden länger gedrückt; die Uhr zeigt dann per Signalton an, dass die Funkverbindung zwischen der Armbanduhr und dem Sensor abgebrochen wurde.

TIPP: Wenn Sie bereits Daten von einem Sensor, wie z.B. dem Herzfrequenzsensor, ansehen, und Sie auch Daten von dem Geschwindigkeits- + Entfernungssensor ansehen möchten, drücken Sie einfach **DISPLAY** und halten Sie die Taste gedrückt, bis ein kurzes Signal ertönt und das Antennensymbol zu blinken beginnt. Die Armbanduhr sucht jetzt nach einem zweiten Bodylink® Sensor. Wenn sie dieses zweite Gerät findet, hört das Antennensymbol auf zu blinken und das Display wechselt u.U. zu einem neuen Format, in dem die neuen Informationen enthalten sind. Drücken Sie die Taste **DISPLAY** und lassen Sie sie los (wie oben beschrieben), um verschiedene Kombinationen der Daten beider Sensoren zu betrachten.

Uhrenmeldungen

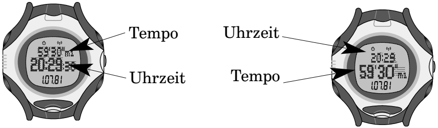
Wenn die Uhr mit den Fitnesssensoren eingesetzt wird, kann die Uhr Meldungen anzeigen, um den Stand des Sensors in Verbindung mit der Uhr anzugeben. Zu den Meldungen gehören:

- **SEARCHING** Der GPS-3D-Sensor versucht gerade, eine Verbindung zu GPS-Daten aufzubauen. Sie können erst dann Geschwindigkeit, Tempo, Entfernung oder Positionsinformationen einsehen, wenn der Sensor GPS-Satelliten lokalisert hat.
- **WEAK GPS SIGNAL** Der GPS-3D-Sensor hat die Verbindung zu GPS-Satelliten verloren. Der GPS-3D-Sensor arbeitet genauer im Freien (wie z. B. ein Bereich ohne viele Bäume oder Wolken) und bei höheren Geschwindigkeiten.
- **NO DATA FROM HRM (GPS)** Die Uhr empfängt keine Daten vom HF- oder GPS-3D-Sensor. Stellen Sie sicher, dass der Sensor nicht mehr als 1 m von der Uhr entfernt ist, dass er funktioniert oder sich nicht versehentlich auf einen anderen Sensor eingestellt hat. Nach Anzeige dieser Meldung versucht die Uhr eine Minute lang, eine Verbindung herzustellen.
- **NOISY DATA FROM HRM (GPS)** Die Uhr ist Funkstörungen ausgesetzt. Halten Sie sich von eventuellen Störquellen möglichst fern (z. B. Fernsehgeräten, Bildschirmen oder motorisierten Geräten). Nach Anzeige dieser Meldung versucht die Uhr 30 Sekunden lang, eine Verbindung herzustellen.

- **FATAL GPS ERROR** Es liegt ein schwerwiegender, interner Fehler beim GPS-3D-Sensors vor. Benachrichtigen Sie bitte den Timex-Kundendienst.

Anzeigeformattierung

In den Modi Chronograph, Vertikal (mit Ausnahme der Aufstiegsgeschwindigkeitsinformation), Ziel und Navigieren **SET/FORMAT** drücken und loslassen, um die Anzeigepositionen der oberen und mittleren Zeilen umzustellen.



Uhrenmodi

Drücken Sie **MODE**, um durch jeden der 11 Modi zu navigieren. Zu den Modi gehören:

- **Tageszeit** Zeigt Uhrzeit, Datum und Wochentag für zwei verschiedene Zeitzonen an.
- **Chronograph** Überwacht Leistungsdaten und zeigt sie an.
- **Vertikal** Setzt eine Darstellung für vertikale Daten an, wie z. B. Aufstiegsgeschwindigkeit, Höhe über NN und relative Höhe.

- **Finish** Sie können die Zeit für eine bestimmte Entfernung schätzen. Ein akustisches Signal ertönt, wenn Sie nicht Schritt halten.
- **Navigieren** Erkennt kompassartige Positionsinformationen für Ihren Standort.
- **Wegpunkte** Unterstützt bis zu zehn Referenzpunkte, während Sie sich von einem Standort zum anderen bewegen, und verwendet diese Referenzpunkte, damit Sie wieder zu Ihrem Startpunkt zurückkehren können.
- **Rundendaten** Zeigt gespeicherte Rundeninformationen an.
- **Übersicht** Zeigt aufgezeichnete Daten an, während der Chronograph läuft.
- **Timer** Erlaubt die Zeitmessung eines Ereignisses durch Countdown ab einer bestimmten Zeit bis Null.
- **Wecker** Verwaltet bis zu fünf Wecker.
- **Konfigurieren** Erlaubt individuelles Einstellen der Uhrenfunktionen für Ihre speziellen Bedürfnisse.

Benutzung der Uhr

Um Zugang zu allen Funktionen Ihrer Uhr zu haben, muss sie zusammen mit den Fitnesssensoren verwendet werden. Ihre Uhr bietet jedoch etwas Einsatzflexibilität. Zum Beispiel:

- Sie können Ihre Uhr ohne einen der Fitnesssensoren einsetzen, wenn Sie die Uhrzeit im Tageszeit-Modus anzusehen möchten, als

Signal im Weck-Modus oder zur Zeitmessung eines Workouts in einem beliebigen Chronograph-Modus.

- ❖ Sie können Ihre Uhr mit dem HF-Sensor allein in einem der Chronograph-Modi einsetzen, um Herzfrequenz- und Zeitinformationen zu verfolgen.
- ❖ Sie können Ihre Uhr mit dem GPS-3D-Sensor in einem der Navigationsmodi einsetzen, um Entfernungsinformationen zu verfolgen. Oder Sie können diesen Sensor in einem der Chronograph-Modi einsetzen, um Entfernungsinformationen aufzuzeichnen.

Modi der Leistungsuhr

Tageszeit-Modus



Terminologie des Tageszeit-Modus

UTC: Koordinierte Weltzeit (ehemals GMT) beschreibt die lokale Zeitzone in Bezug zum Greenwich-Längenkreis. Beispiel: New York City ist in der UTC-Zone -5, da New York fünf Stunden vor dem Greenwich-Längenkreis liegt; Moskau ist +3 UTC, da es drei Stunden hinter dem Greenwich-Längenkreis liegt.

Funktionen des Tageszeit-Modus

Ihre Uhr kann als gewöhnliche Uhr zur Anzeige von Uhrzeit, Datum und Tag für zwei verschiedene Zeitzonen im 12- oder 24-Stunden-Format verwendet werden.

Kehren Sie aus jedem Modus zum Tageszeitmodus zurück, indem Sie **MODE** drücken und halten, bis die Tageszeit erscheint.

SO STELLEN SIE DIE TAGESZEIT EIN

Für Anleitungen zum Einstellen der Uhrenfunktionen, einschließlich Tageszeit, siehe Seite 93, „So stellen Sie Uhrenfunktionen ein“.

Sie können die folgenden Werte für die Tageszeit einstellen:

❖ Stunde	❖ Monat
❖ Minute	❖ Datum (automatisches Einstellen des Wochentags, wenn Sie das Datum einstellen)
❖ Jahr	❖ Stundenformat(d.h. AM/PM oder 24-Stunden)

HINWEIS: Sie können keine Sekunden einstellen. Wenn Sie die Uhr mit dem GPS-3D-Sensor verwenden, wird sie sich an UTC anpassen.

Stellen Sie die Stunde manuell nach, wenn Sie zwischen Standardzeit und Sommerzeit wechseln.

Sie können die Uhr etwas vor- oder nachstellen. Beispiel: Wenn Sie üblicherweise zehn Minuen verspätet ankommen, stellen Sie Ihre Uhr zehn Minuten vor. Auch bei Synchronisation mit dem GPS-3D-Sensor wird die Uhr weiterhin vorgehen.

SO WECHSELN SIE ZEITZONEN

Die Uhr kann zwei Zeitzonen führen (T1 und T2). Zum Einsehen der anderen Zeitzone drücken Sie **START/SPLIT**. Oder schalten Sie mit folgenden Schritten von T1 zu T2:

1. **START/SPLIT** drücken und halten, bis HOLD FOR TIME 2 erscheint.
2. Halten Sie den Knopf weiter gedrückt, bis die Zeit umschaltet und ein Signalton ertönt.
3. Wiederholen Sie die Schritte 1 und 2, um zu T1 zurückzukehren. Die Meldung HOLD FOR TIME 1 erscheint jetzt.

Sie müssen die Tageszeit separat für jede Zeitzone einstellen.

SO SYNCHRONISIEREN SIE TAGESZEIT UND FITNESSSENSOREN

Wenn Sie den GPS-3D-Sensor erstmalig mit Ihrer Uhr aktivieren, kann eines der folgenden Szenarien eintreten:

- Wenn Sie den GPS-3D-Sensor aktivieren, bevor Sie die Tageszeit einstellen, wird die Uhr T1 und T2 auf UTC synchronisieren. Sie müssen die Stunde beider Zeitzonen auf Ihre Ortszeit einstellen.
- Wenn Sie den GPS-3D-Sensor aktivieren, nachdem Sie die Tageszeit einstellen, behält die Uhr die Stunden- und Datumseinstellung bei und synchronisiert Minuten und Sekunden auf UTC für jede Zeitzone.

Nach dem erstmaligen Gebrauch wird die Uhr automatisch jede Zeitungenauigkeit nach dem Aktivieren des GPS-3D-Sensors korrigieren und danach alle 15 Minuten.

SO SEHEN SIE LEISTUNGSDATEN IM MODUS TAGESZEIT EIN

Wenn Sie Fitnesssensoren mit Ihrer Uhr verwenden, navigieren Sie durch die Leistungsdaten, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen.



Zu den Einsichtsoptionen der Leistungsdaten für den Modus Tageszeit gehören:

- **Herzfrequenz**: Aktuelle Herzfrequenz (erfordert den HF-Sensor)
- **Geschwindigkeit**: Aktuelle Geschwindigkeit (erfordert den GPS-3D-Sensor)
- **Tempo**: Aktuelle Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungseinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- **Entfernung**: Zurückgelegte Entfernung seit der Aktivierung des GPS-3D-Sensors (erfordert den GPS-3D-Sensor)

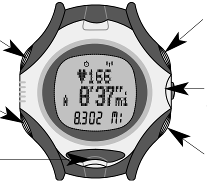
- **Höhe über NN**: Aktuelle Höhe über dem Meeresspiegel (erfordert den GPS-3D-Sensor).

HINWEIS: Wenn die Uhr keinen der Fitnesssensoren feststellt, wird der Wochentag auf der unteren Anzeigezeile dargestellt. Sie können den Wochentag weiter einsehen, während Sie die Fitnesssensoren verwenden, indem Sie die Leistungsdaten ausblenden (für Informationen zum Ausblenden von Daten siehe „Uhreneinstellungen“ auf Seite 154). Wenn Sie Wochentag wählen, scheint es so, als ob die Uhr keine Daten empfängt.

Beispiel für Tageszeit-Modus

Nehmen Sie an, Sie wohnen in Köln und arbeiten mit einem Kunden in Singapur. Wie für alle beschäftigten Leute ist es auch für Sie wichtig, die Zeit einzuhalten, also stellen Sie T1 auf Ihre lokale Zeit ein. Aber es ist auch wichtig, schnell über die Uhrzeit des Kunden informiert zu sein, also stellen Sie T2 auf die Singapur-Zeit ein. Durch die Verfügbarkeit beider Zeitzonen können Sie schnell die Zeit Ihres Kunden überprüfen oder Ihre Anzeige auf T2 umstellen, wenn Sie nach Singapur reisen.

Modus Chronograph



Terminologie zum Chronograph-Modus

Chronograph: Der Chronograph zeichnet Zeitabschnitte für die Dauer Ihrer Aktivität auf.

Runde: Die Rundenzeit zeichnet die Zeit für einen Abschnitt Ihrer Aktivität auf.

Zwischenzeit: Zwischenzeit zeichnet die gesamte abgelaufene Zeit seit dem Start einer Aktivität auf.

Zwischenzeit nehmen: Wenn Sie eine Zwischenzeit nehmen, wird der Chronograph die Zeitmessung einer Runde abschließen und die nächste Runde beginnen.

Funktionen im Chronograph-Modus

Der Chronograph-Modus fungiert als Haupttrainingsdatencenter Ihrer Uhr. Er kann die abgelaufene Zeit für maximal 100 Stunden aufzeichnen. Er kann ferner Informationen bis maximal 100 Runden registrieren, einschließlich Daten für Geschwindigkeit, Tempo und Entfernung (unter Verwendung des GPS-3D-Sensors) sowie die durchschnittliche Herzfrequenz (unter Verwendung des HF-Sensors).

HINWEIS: Drücken Sie **MODE**, um die Uhrenanzeige in irgendeinen anderen Modus zu setzen, während der Chronograph weiter läuft. Das Stoppuhr-Symbol erscheint und zeigt an, dass der Chronograph weiterhin läuft.

MANUELLE BEDIENUNG DES CHRONOGRAPHEN

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Chronograph-Modus erscheint.
2. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing zu beginnen.
3. Drücken Sie **START/SPLIT** noch einmal, um eine Zwischenzeit zu nehmen und automatisch eine neue Runde zu beginnen.

   Die Uhr speichert Runden- und Zwischenzeitinformation and zeigt Durchschnittswerte für die Runde an, wenn Sie die Fitnesssensoren verwenden.
4. Drücken Sie **MODE**, um sofort neue Rundeninformationen anzuzeigen.

ODER

Warten Sie einige Sekunden, und die Uhr wird automatisch Daten für eine neue Runde anzeigen.

5. Drücken Sie **STOP/RESET**, um die Zeitmessung zu stoppen, wenn Sie das Ende Ihrer Aktivität erreichen.
6. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing fortzusetzen.

   ODER

   STOP/RESET drücken und halten, um die Chronographanzeige auf Null zurückzusetzen.

HANDFREIE BEDIENUNG DES CHRONOGRAPHEN

Sie können den Modus Chronograph so einstellen, dass er startet, wenn Sie sich bewegen, und stoppt, wenn Sie sich nicht mehr bewegen, oder dass er automatisch Zwischenzeiten anhand der Entfernung oder abgelaufenen Zeit nimmt. Siehe „Handfreie Einstellungen" auf Seite 153.

SO SEHEN SIE LEISTUNGSDATEN IM MODUS CHRONOGRAPH EIN

Wenn Sie Fitnesssensoren mit Ihrer Uhr verwenden, navigieren Sie durch die Leistungsdaten, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen.

Zu den Einsichtsoptionen der Leistungsdaten für den Modus Chronograph gehören:

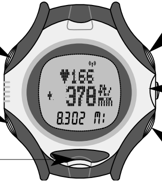
- **Herzfrequenz**: Aktuelle Herzfrequenz (erfordert den HF-Sensor)

- **Geschwindigkeit**: Aktuelle Geschwindigkeit (erfordert den GPS-3D-Sensor)
- **Durchschnittsgeschwindigkeit**: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die Zeitdauer, die der Chronograph läuft (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- **Tempo**: Aktuelle Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungseinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- **Durchschnittstempo**: Die Durchschnittsgeschwindigkeit pro Minute für die Zeitdauer, die der Chronograph läuft (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- **Entfernung**: Zurückgelegte Entfernung seit der Aktivierung des Chronographen (erfordert den GPS-3D-Sensor)
- **Höhe über NN**: Aktuelle Höhe über dem Meeresspiegelniveau (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- **Höhenunterschied**: Unterschied zwischen der aktuellen Höhe über NN und der Höhe zum Startzeitpunkt des Chronographen (erfordert den GPS-3D-Sensor).

Beispiel zum Modus Chronograph

Nehmen Sie an, dass Sie regelmäßig laufen, und Sie möchten Informationen über Ihre aktuelle Trainingsroutine haben, damit Sie sich Fitnessziele setzen können. Sie verwenden den Modus Chronograph, um die Rundenzeiten von jedem der drei Abschnitte Ihres Trainings aufzuzeichnen. Wenn Sie Ihr Training beenden, verwenden Sie die Rundeninformation, um Entfernung und Tempo festzustellen – sowohl für jede Runde als auch als Summe aller drei Runden. Wenn Sie für einen Teil Ihres Trainings bergauf laufen, können Sie ferner Ihren Höhengewinn bestimmen, um zu erfahren, wie weit Sie aufgestiegen sind. Wenn Sie sich Ihren aktuellen Fitnesspegel vor Augen halten, können Sie sich realistische Fitnessziele setzen und regelmäßig Ihren Fortschritt überwachen.

Modus Vertikal



Terminologie zum Modus Vertikal

Aufstiegsgeschwindigkeit: Wie schnell Sie auf- oder absteigen.

Vertikale Geschwindigkeit: Ein anderer Begriff für Aufstiegsgeschwindigkeit.

Funktionen im Modus Vertikal

Der Modus Vertikal dient als Einsichtsmodus in Verbindung mit dem GPS-3D-Sensor, der schwerpunktmäßig Höhenlagendaten anzeigt. Im Einzelnen passt der Modus Vertikal die Uhr zum Einsehen von Daten an, die sich auf vertikale Aktivitäten beziehen (z. B. Klettern oder Ski laufen).

HINWEIS: Wenn Sie den GPS-3D-Sensor nicht verwenden, funktioniert der Modus Vertikal so wie der Modus Chronograph und zeigt nur Zeit- und Rundeninformationen an.

SO BETREIBEN SIE DEN MODUS VERTIKAL

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Vertikal erscheint.
2. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing zu beginnen.
3. Drücken Sie **START/SPLIT** noch einmal, um eine Zwischenzeit zu nehmen und automatisch eine neue Runde zu beginnen.
4. Drücken Sie **STOP/RESET**, um die Zeitmessung zu stoppen, wenn Sie das Ende Ihrer Aktivität erreichen.

5. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing fortzusetzen.
   ODER
   STOP/RESET noch einmal drücken und halten, um die Anzeige auf Null zurückzusetzen.

SO SEHEN SIE LEISTUNGSDATEN IM MODUS VERTIKAL

Wenn Sie Fitnesssensoren mit Ihrer Uhr verwenden, navigieren Sie durch die Leistungsdaten, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen.

Zu den Einsichtsoptionen der Leistungsdaten für den Modus Vertikal gehören:

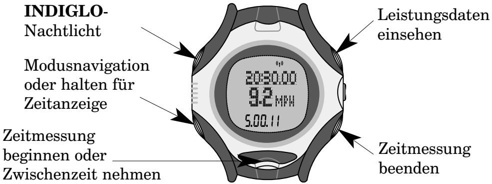
- **Herzfrequenz**: Aktuelle Herzfrequenz (erfordert den HF-Sensor)
- **Aufstiegsgeschwindigkeit:** Vertikale Geschwindigkeit (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- **Tempo**: Aktuelle Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungseinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- **Geschwindigkeit**: Aktuelle Geschwindigkeit (erfordert den GPS-3D-Sensor)

- **Entfernung**: Zurückgelegte Entfernung seit der Aktivierung des GPS-3D-Sensors (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- **Höhe über NN**: Aktuelle Höhe über dem Meeresspiegelniveau (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- **Höhenunterschied**: Unterschied zwischen der aktuellen Höhe über NN und der Höhe zum Startzeitpunkt des Chronographen (erfordert den GPS-3D-Sensor).

Beispiel zum Modus Vertikal

Sie machen Heli-Skifahren in Banff auf einer Strecke mit schätzungsweise 214 vertikalen Metern. Sie möchten wissen, wie genau Ihre Schätzung ist und wie lange Sie für Ihren Lauf benötigen, also starten Sie Ihren GPS-3D-Sensor, navigieren zum Modus Vertikal und drücken START, wenn Sie den Lauf beginnen. Am Ende Ihres Laufes drücken Sie STOP und dann DISPLAY, bis Sie die Aufstiegsgeschwindigkeit und den Höhenunterschied sehen (da Sie bergab gefahren sind, werden die Daten als negative Zahl ausgedrückt). Verwenden Sie diese Information, um zu sehen, wie schnell Sie gefahren sind, und vergleichen Sie den angezeigten Wert des Höhenunterschieds mit der Schätzung in Ihrem Leitfaden.

Modus Ziel



Funktionen im Modus Ziel

Mit dem Modus Ziel können Sie vorhersagen, wieviel Zeit Sie benötigen, um eine bestimmte Entfernung aufgrund der aktuellen GPS-3D-Sensordaten zurückzulegen. Damit Sie Ihr Tempo für Ihr geplantes Ziel beibehalten können, können Sie die Uhr auch so einstellen, dass Sie gewarnt werden, wenn Sie sich in Bezug auf Ihr gewünschtes Tempo zu schnell oder zu langsam bewegen.

HINWEIS: Wenn Sie den GPS-3D-Sensor nicht verwenden, funktioniert der Modus Vertikal so wie der Modus Chronograph und zeigt nur Zeit- und Rundeninformationen an.

Sie müssen den Chronograph auf Null zurücksetzen, bevor Sie den Modus Ziel betreiben, damit er ordnungsgemäß funktioniert.

SO STELLEN SIE DEN MODUS ZIEL EIN

Für Anleitungen zum Einstellen der Uhrenfunktionen, einschließlich Modus Ziel, siehe Seite 93, „So stellen Sie Uhrenfunktionen ein".

Sie können die folgenden Werte für den Modus Ziel einstellen:

- Vorgegebene oder individuelle Entfernung (für Individuell müssen Sie die Entfernung einstellen (bis zu 999,99) und die Einheit (NM, KM oder MI))
- Zielzeit
- Warnoption (Die vorberechnete Zielzeit wird entweder blinkend mit zusätzlichem Signalton angezeigt oder nur durch Blinken)

SO SEHEN SIE LEISTUNGSDATEN IM MODUS ZIEL EIN

Wenn Sie Fitnesssensoren mit Ihrer Uhr verwenden, navigieren Sie durch die Leistungsdaten, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen.

Zu den Einsichtoptionen der Leistungsdaten für den Modus Ziel gehören:

- **Zielzeit**: Die berechnete Zielzeit anhand Ihrer aktuellen Geschwindigkeit und Entfernung. Die Zielzeit blinkt, wenn Sie sich schneller oder langsamer als Ihre berechnete Zielzeit bewegen. Wenn Sie sich nicht mehr bewegen, zeigt die Uhr STOPPED anstatt der Zielzeit an (erfordert den GPS-3D-Sensor).

- **Tempo**: Aktuelle Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungseinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- **Durchschnittstempo**: Die Durchschnittsgeschwindigkeit pro Minute für die Dauer, die der Chronograph läuft (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- **Entfernung**: Zurückgelegte Entfernung seit der Aktivierung des Chronographen (erfordert den GPS-3D-Sensor)
- **Geschwindigkeit**: Aktuelle Geschwindigkeit (erfordert den GPS-3D-Sensor)
- **Durchschnittsgeschwindigkeit**: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die Dauer, die der Chronograph läuft (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- **Herzfrequenz**: Aktuelle Herzfrequenz (erfordert den HF-Sensor)

Beispiel zum Modus Ziel

Sie trainieren für ein 100 km Radrennen. Letztes Jahr sind Sie dasselbe Rennen in 4 Stunden und 15 Minuten gefahren. Dieses Jahr haben Sie sich 4 Stunden als Ziel gesetzt. Sie lesen in einer Trainingzeitschrift, dass Sie beim Training für ein Rennen einen Tag pro Woche dafür widmen sollten, eine gleichwertige Entfernung zu fahren, um auf Ihre Zielzeit hinzuarbeiten. Um Ihnen zu helfen, das Tempo einzuhalten, stellen Sie den Modus Ziel auf 100 Km als Entfernung und 4 Stunden als Zeit ein. Sie stellen die Uhr so ein, dass Sie durch ein akustisches Signal gewarnt werden, wenn sie sich verlangsamen, um das richtige Fahrtempo zu halten.

Modus Navigieren



Terminologie zum Modus Navigieren

Wegpunkte: Ein Punkt zwischen dem Anfangs- und Endpunkt einer Route. Wegpunkte dienen als Ortungspunkte während einer Aktivität, die Ihnen helfen, Ihren Weg vom Endpunkt zum Anfangspunkt zu finden.

Richtung: Die Richtung, in der Sie sich in Bezug zu Nord bewegen. Die Uhr beinhaltet eine nummerische Richtungsanzeige im Modus Navigieren.

HINWEIS: Im Modus Konfigurieren können Sie Ihre Uhr so einstellen, dass sie geografisch Nord (den geografischen Nordpol, wo alle Längengrade zusammenlaufen) oder magnetisch Nord (Nord ausgerichtet mit dem magnetischen Feld der Erde) liest. Siehe “Einheiteneinstellungen” auf Seite 155 für weitere Informationen.

Funktionen im Modus Navigieren

Der Modus Navigieren zeigt Richtungsinformationen an und führt Ihre Geschwindigkeit, Entfernung und Höhenlage während einer Aktivität. Obwohl Sie bis zu 10 Wegpunkte einstellen können, um bestimmte Stellen während Ihrer Aktivität zu markieren, funktioniert dieser Modus nicht wie ein Kompass. Für akurate Richtungsinformation ist es erforderlich, dass Sie in Bewegung sind.

Zudem funktioniert der Modus Navigieren nicht in Verbindung mit dem Chronograph. Dieser Modus zeigt aktuelle Positionsdaten an und aktualisiert sie automatisch, aber er führt keine Zeitmessung durch.

HINWEIS: Der Modus Navigieren funktioniert nicht ohne den Einsatz des GPS-3D-Sensors. Falls der GPS-3D-Sensor nicht funktioniert, erhalten Sie die folgende Meldung: NO GPS DATA.

BEDIENUNG DES MODUS NAVIGIEREN

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Navigieren erscheint.
2. Setzen Sie sich in Bewegung. Die Uhr aktualisiert die auf der Uhr angezeigten Informationen automatisch.

   Wenn Sie sich nicht mehr bewegen, frieren die Höhen- und Richtungswerte ein.

SO SPEICHERN SIE WEGPUNKTE IM MODUS NAVIGIEREN

Für den Modus Navigieren können Sie nur Wegpunkte speichern: Für alle anderen Wegpunkte-Optionen müssen Sie den Modus Wegpunkte verwenden.

Für Anleitungen zum Speichern von Wegpunkten siehe „So speichern Sie einen Wegpunkt“ auf Seite 126.

SO SEHEN SIE LEISTUNGSDATEN IM MODUS NAVIGIEREN

Wenn Sie Fitnesssensoren mit Ihrer Uhr verwenden, navigieren Sie durch die Leistungsdaten, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen.

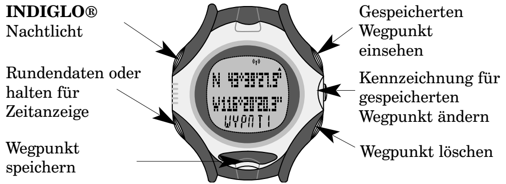
Alle Daten im Modus Navigieren erfordern den GPS-3D-Sensor. Zu den Einsichtoptionen der Leistungsdaten für den Modus Navigieren gehören:

- **Längengrad:** Ost-West-Position ausgedrückt in Grad, Minute und Sekunde vom Nullmeridian.
- **Breitengrad:** Nord-Süd-Position ausgedrückt in Grad, Minute und Sekunde vom Äquator.
- **Richtung:** Die Richtung, in die Sie sich bewegen.
- **Geschwindigkeit:** Aktuelle Geschwindigkeit.
- **Entfernung:** Zurückgelegte Entfernung seit der Aktivierung des GPS-3D-Sensors.
- **Höhe über NN:** Aktuelle Höhe über Meeresspiegelniveau.

Beispiel zum Modus Navigieren

Sie haben vor kurzem damit begonnen, sich zu orientieren, zwischen welchen Wegpunkten Sie am schnellsten sind. Ihr letztes Rennen beinhaltete acht Wegpunkte, und Sie beendeten es in 42 Minuten. Um Ihre Zeit zu verbessern, stellen Sie einen Übungskurs auf. Anhand von Richtungsinformationen aus dem Modus Navigieren bewegen Sie sich zwischen den Wegpunkten. Am Ende des Kurses wechseln Sie zu den Geschwindigkeitsdaten, um zu sehen, wie schnell Sie den Kurs bewältigt haben.

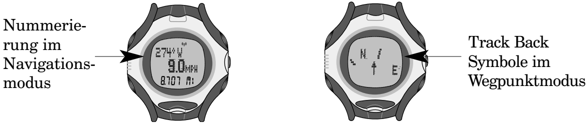
Modus Wegpunkte



Terminologie zum Modus Wegpunkte

Wegpunkt: Ein Punkt zwischen dem Anfangs- und Endpunkt einer Route. Wegpunkte dienen als Ortungspunkte während einer Aktivität.

Richtung: Die Richtung, in der Sie sich in Relation zu Nord bewegen. Im Modus Wegpunkte können Sie eine grafische Vorausrichtung einsehen, wenn Sie die Funktion Track Back aktivieren.



Peilung: Richtung zu einem Ziel. Peilungsinformationen erscheinen nur dann, wenn Sie die Funktion Track Back anwenden und sind durch ein Haussymbol gekennzeichnet.



Track Back: Mit der Funktion Track Back können Sie einen gespeicherten Wegpunkt von Ihrer aktuellen Position aus ansteuern.

Funktionen im Modus Wegpunkte

Der Modus Wegpunkte zeigt Positionsinformationen an und erlaubt Ihnen, bis zu 10 Wegpunkte zu speichern, um spezifische Navigationspositionen während Ihrer Aktivität zu markieren. Ihre aktuelle Position wird stets mit CURRENT gekennzeichnet.

Wenn Sie Wegpunkte speichern, können Sie aus einer Liste (kommt mit der Uhr) eine Kennzeichnung auswählen. Hierzu gehören: WAYPNT # (wobei # der Wegpunktnummer entspricht), JCT, HOME, START, FINISH, CAMP, TRAILHD, PEAK oder VISTA.

Der Modus Wegpunkte enthält die Funktion Track Back, mit der Sie von Ihrer aktuellen Position aus einen gespeicherten Wegpunkt ansteuern können.

Der Modus Wegpunkte funktioniert nicht in Verbindung mit dem Chronograph. Dieser Modus zeigt aktuelle Positionsdaten an und aktualisiert sie automatisch, aber er führt keine Zeitmessung durch. Zudem zeigt der Modus Wegpunkte keine Leistungsdaten an.

HINWEIS: Der Modus Wegpunkte funktioniert nicht ohne den Einsatz der GPS-3D-Sensors. Falls der GPS-3D-Sensor nicht funktioniert, erhalten Sie die folgende Meldung: NO GPS DATA.

BEDIENUNG DES MODUS WEGPUNKTE

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Wegpunkte erscheint.
2. Setzen Sie sich in Bewegung. Die Uhr aktualisiert die angezeigten Positionsinformationen automatisch.

SO SPEICHERN SIE EINEN WEGPUNKT

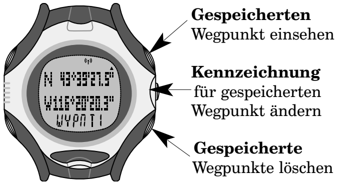
1. **START/SPLIT** drücken und halten, um einen Wegpunkt zu speichern.
2. **+** (**DISPLAY**) oder **-** (**STOP/RESET**) drücken, um durch die neun vorgegebenen Wegpunktbezeichnungen zu navigieren.
3. **DONE** (**MODE**) drücken, um den Wegpunkt zu speichern.
4. Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3, um bis zu neun weitere Wegpunkte zu speichern.

   Ein Plus-Zeichen (**+**) erscheint über der Taste **START/SPLIT**, wenn die Uhr Kapazität für weitere Wegpunkte hat.

   Wenn Sie versuchen, mehr als 10 Wegpunkte zu setzen, erhalten Sie die Meldung MEMORY FULL.

HINWEIS: Sie können Wegpunkte auch im Modus Navigieren speichern.

WEGPUNKTE EINSEHEN ODER BEARBEITEN



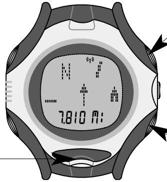
1. ▲ (**DISPLAY**) drücken, um einen gespeicherten Wegpunkt abzurufen.
2. Wählen Sie eine der folgenden Optionen, um einen Wegpunkt einzusehen oder zu bearbeiten.
   - Zum **Einsehen** eines Wegpunkts, drücken Sie ▲ (**DISPLAY**), bis Sie den gewünschten Wegpunkt gefunden haben.

     Sie können auch ▲ (**DISPLAY**) weiter drücken, bis Sie zur aktuellen Position zurückkehren.
   - Zum **Ändern der Kennzeichnung** eines Wegpunkts, drücken Sie **SET/FORMAT**, bis Sie die gewünschte Kennzeichnung gefunden haben.

❖ Zum **Löschen** eines Wegpunkts **STOP/RESET** drücken und halten.

Wenn Sie einen Wegpunkt löschen, werden die anderen nicht neu geordnet. Beispiel: Wenn Sie Ihre Wegpunkte mit WAYPNT 1, 2 und 3 gekennzeichnet haben und WAYPNT 2 löschen, haben Sie anschließend Wegpunkte mit den Kennzeichnungen WAYPNT 1 und 3.

BEDIENUNG DES MODUS TRACK BACK



Die Funktion Track Back können Sie aktivieren, wenn Sie von einer aktuellen Position aus einen Ihrer gespeicherten Wegpunkte ansteuern wollen. Nach dem Aktivieren übernimmt die Funktion Track Back den Modus Wegpunkte. Solange Track Back aktiviert ist, können Sie keine anderen Funktionen ausführen.

1. ▲ (**DISPLAY**) drücken, um den gespeicherten Wegpunkt zu wählen.

2. **START/SPLIT** drücken und halten. Die Meldung HOLD TO BEGIN TRACK erscheint.

   Die Uhr wird die aktuelle Richtung und Peilung und die geschätzte Entfernung vom aktuellen Standort zum gewählten Wegpunkt anzeigen.
3. Setzen Sie sich in Bewegung. Die Uhr zeigt Ihren aktuellen Standort an, bis Ihr Standort mit dem gewählten Wegpunkt übereinstimmt.

   Die Uhr berechnet die Entfernung zwischen Ihrer aktuellen Position und dem gewählten Wegpunkt als gerade Linie. Abhängig von Ihrer Richtung und Peilung könnte die Entfernung sich scheinbar vergrößern, während Sie sich auf den gewählten Wegpunkt zubewegen.
4. **STOP/RESET** drücken und halten, um die Funktion Rückführung zu deaktivieren, nachdem Sie Ihr Ziel erreicht haben.
5. Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 4, um bis zu einem neuen gespeicherten Wegpunkt zu navigieren. Auf diese Weise können Sie Ihren Weg anhand einer Reihe gespeicherter Wegpunkte zurück verfolgen.

Beispiel im Modus Wegpunkte

Als Mitglied eines örtlichen Wander-Clubs melden Sie sich freiwillig, um das Aufräumen des Wanderweges vor der Eröffnung jeder Camping-Saison zu übernehmen. Ihre Karte zeigt verschiedene Ortungspunkte entlang des Wegs an, aber der Weg selbst ist mittlerweile überwachsen. Sie gehen den Weg entlang, entfernen das Unterholz, um den Weg freizulegen, und an jedem Ortungspunkt stellen Sie einen Wegpunkt auf Ihrer Uhr ein. Wenn Sie das Ende Ihrer zugewiesenen Aufräumungsroute erreichen, aktivieren Sie die Funktion Rückführung, um zu jedem Ortungspunkt auf Ihrem Weg zurückzukehren und sicherzustellen, dass Sie den Weg ordnungsgemäß freigelegt haben.

Modus Rundendaten



Funktionen im Modus Rundendaten

Mit dem Modus Rundendaten können Sie jederzeit gespeicherte Rundendaten einsehen. Um Rundendaten aufzuzeichnen, müssen Sie den Chronograph betreiben.

Nachdem Sie den Chronograph für Ihre nächste Aktivität von Null aus neu starten, werden Rundendaten der vorherigen Aktivität gelöscht.

HINWEIS: Um eine Zusammenfassung Ihrer gesamten Aktivität einzusehen, siehe „Modus Zusammenfassung“ auf Seite 133.

BEDIENUNG RUNDENDATEN

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Rundendaten erscheint.
2. ▲ (**DISPLAY**) oder ▼ (**STOP/RESET**) drücken, um durch die Rundendaten zu navigieren.

   Jede aufgerufene Runde wird drei Zeilen mit Daten anzeigen. Die untere Zeile zeigt die Rundennummer und ist mit RCL (Abrufen) für jede im Chronographen gespeicherte Runde gekennzeichnet.

SO SEHEN SIE LEISTUNGSDATEN IM MODUS RUNDENDATEN EIN

Mit Ausnahme der Runden- und Zwischenzeiten hängt der Modus Rundendaten von den Fitnesssensoren ab.

Wenn Sie nur einen Sensor verwenden, bleiben die Informationen für den anderen Sensor frei, wenn Sie die Uhr zum Ausblenden leerer Daten eingestellt haben. Für Anleitungen zum Ausblenden von Daten siehe „Uhreneinstellungen“ auf Seite 154.

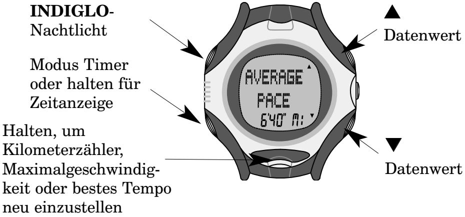
Zu den Einsichtoptionen der Leistungsdaten für den Modus Rundendaten gehören:

- **Runden- und Zwischenzeit**: Die Rundenzeit beinhaltet Daten für jeden Abschnitt Ihrer Aktivität, und Zwischenzeit zeigt Daten für die Gesamtaktivität.
- **Rundendurchschnittsgeschwindigkeit und -tempo**: Durchschnittsgeschwindigkeit meldet Ihnen Ihre Durchschnittsgeschwindigkeit für die Runde, und Durchschnittstempo zeigt Ihre Durchschnittsgeschwindigkeit in Minuten pro Entfernungseinheit.
- **Rundendurchschnittsherzfrequenz und Rundenentfernung**: Die Durchschnittsherzfrequenz zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz für die Runde, und die Rundenentfernung zeigt an, welche Distanz Sie für die Runde zurückgelegt haben.
- **Höhe über NN und Höhenunterschied**: Höhe über NN zeigt die Höhe über dem Meeresspiegel am Ende der Runde an, und Höhenunterschied ist die Veränderung der Höhe für die Runde.

Beispiel für den Modus Rundendaten

Sie fahren gern Rad, aber Sie haben gerade eine lange Fahrt hinter sich und sind erschöpft. Im erschöpften Zustand vergessen Sie, sich die Rundendaten Ihrer Fahrt anzusehen und stellen den Chronographen zurück auf Null. Sie glauben, dass Sie Ihre Daten verloren haben, aber dann erinnern Sie sich. Sie können immer noch die Rundendaten für Ihre Fahrt einsehen, so lange Sie den Chronographen nicht zuerst neu starten.

Modus Zusammenfassung



Terminologie zum Modus Zusammenfassung

Kilometerzähler: Der Kilometerzähler misst die Entfernung durch alle Aktivitäten, bis Sie ihn wieder auf Null zurückstellen.

Zone: Ein vordefinierter Herzfrequenzbereich für Ihre Aktivität.

Regenerierung: Ihre Fitness und Ermüdung, gemessen am Unterschied Ihrer Herzfrequenz über eine kurze Zeitspanne nach anstrengendem Workout. Für weitere Informationen siehe **Heart Zones Tools for Success**.

Funktionen im Modus Zusammenfassung

Mit dem Modus Zusammenfassung können Sie Gesamtinformationen einsehen, die vom Chronographen für Ihre letzte Aktivität aufgezeichnet wurden. Die Daten werden während der Anzeige nicht aktualisiert.

Wenn Sie den Chronograph für Ihre nächste Aktivität von Null aus neu starten, werden die Zusammenfassungsdaten der vorherigen Aktivität gelöscht; eine Ausnahme sind die Kilometerzählerdaten, die manuell gelöscht werden müssen.

HINWEIS: Um Informationen jedes einzelnen Abschnitts Ihrer Aktivität einzusehen, siehe „Modus Rundendaten“ auf Seite 130.

BEDIENUNG DES MODUS ZUSAMMENFASSUNG

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Zusammenfassung erscheint.
2. ▲ (**DISPLAY**) oder ▼ (**STOP/RESET**) drücken, um durch die Zusammenfassungsdaten zu navigieren.

SO SETZEN SIE FUNKTIONEN IM MODUS ZUSAMMENFASSUNG ZURÜCK

Während Sie entweder die Werte für Kilometerzähler, Maximale Geschwindigkeit oder Bestes Tempo einsehen, drücken und halten Sie **START/SPLIT**, um den Wert auf Null zurückzustellen.

SO SEHEN SIE LEISTUNGSDATEN IM MODUS ZUSAMMENFASSUNG EIN

Mit Ausnahme der Runden- und Zwischenzeiten hängt der Modus Zusammenfassung von den Fitnesssensoren ab.

Wenn Sie nur einen Sensor verwenden, bleiben die Informationen für den anderen Sensor frei, wenn Sie die Uhr zum Ausblenden leerer Daten eingestellt haben. Für Anleitungen zum Ausblenden von Daten siehe „Uhreneinstellungen“ auf Seite 154.

Zu den Einsichtsoptionen der Leistungsdaten für den Modus Zusammenfassung gehören Daten der folgenden sechs Datengruppen:

Geschwindigkeit

- **Durchschnittsgeschwindigkeit**: Ihre durchschnittliche Geschwindigkeit, die sich aus Entfernung geteilt durch Zeit errechnet.
- **Maximale Geschwindigkeit**: Ihre höchste Geschwindigkeit.
- **Durchschnittstempo**: Ihre durchschnittliche Geschwindigkeit, die sich aus Minuten pro zurückgelegter Entfernungseinheit berechnet.
- **Bestes Tempo**: Ihre schnellste Zeit pro Minute.

Entfernung

- **Entfernung eines Workouts**: Die Gesamtentfernung, die Sie während der Aktivität zurückgelegt haben, während der Chronograph lief.
- **Kilometerzähler**: Ihre zurückgelegte Gesamtentfernung seit dem letzten manuellen Zurücksetzen des Kilometerzählers. Da der Kilometerzähler nicht in Verbindung mit dem Chronograph arbeitet, können Sie diese Funktion verwenden, um die Gesamtentfernung über mehrere Trainings zu führen.

Vertikal

- **Gesamtaufstieg**: Der Gesamtaufstieg sammelt alle positiven Höhenänderungen während Ihrer Aktivität. Wenn Sie einen 60m hohen Berg 10mal rauf und runter laufen, beträgt Ihr Gesamtaufstieg 600m (60m mal 10 Strecken).

- **Gesamtabstieg**: Der Gesamtabstieg sammelt alle negativen Höhenänderungen während Ihrer Aktivität. Wenn Sie einen 60m hohen Berg 10mal rauf und runter laufen, beträgt Ihr Gesamtabstieg 600m (60m mal 10 Strecken).
- **Bei/Über XXXX**: Ihre Zeit bei oder über einer bestimmten Höhenlage während Ihrer Aktivität (siehe „Höhenlageeinstellungen“ auf Seite 152 für Informationen zum Einstellen dieser Funktion).

Herzfrequenz

- **Durchschnittsherzfrequenz**: Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, die über die Laufzeit des Chronographen berechnet wird.
- **Maximale Herzfrequenz**: Die höchste aufgezeichnete Herzfrequenz während Ihrer Aktivität.
- **Minimale Herzfrequenz**: Die niedrigste aufgezeichnete Herzfrequenz während Ihrer Aktivität.
- **Zeit in Zonen**: Unter Berücksichtigung Ihrer Gesamttrainingszeit zeigt die Uhr, wieviel Zeit Sie in jeder der beiden Herzfrequenzzonen während Ihrer Aktivität verbringen (siehe „HFM-Einstellungen“ auf Seite 149 für Informationen zum Einstellen dieser Funktion).
- **Durchschnittsherzfrequenz in Zonen**: Die durchschnittliche Herzfrequenz in jeder der beiden Herzfrequenzzonen.

❖ **Regenerierung**: Ihre Herzfrequenzänderung über eine gewählte Zeitspanne, die am Ende Ihrer Aktivität aufgezeichnet wird (siehe „HFM-Einstellungen“ auf Seite 149 für Informationen zum Einstellen dieser Funktion). Wenn Sie den HF-Sensor tragen, können Sie im Modus Zusammenfassung eine Regenerierungsberechnung einleiten, indem Sie **START/SPLIT** drücken und halten.

Uhrzeit

❖ **Workout-Zeit**: Der Gesamtzeit Ihrer Aktivität während der Chronograph läuft. Die Workout-Zeit ist identisch mit der Zwischenzeit im Modus Chronograph.

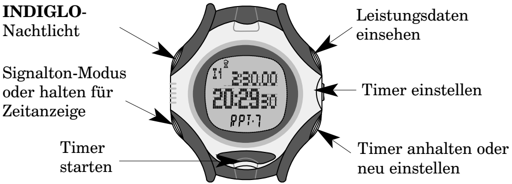
GPS

❖ **GPS-Batterieleistung**: Der aktuelle Spannungspegel für den G+E-Sensor, der grafisch im Balkenformat angezeigt wird. Sie müssen den GPS-3D-Sensor tragen, um diese Information einzusehen. Wenn das Diagramm nur einen Abschnitt anzeigt (das Batteriesymbol ist auch auf der Uhrenanzeige sichtbar), sollten Sie die Batterie austauschen.

Beispiel zum Modus Zusammenfassung

Sie haben noch sechs Wochen, bis Sie in einem Halb-Marathon laufen. Dieser Halb-Marathon umfasst einen sehr anstrengenden bergauf führenden Abschnitt, der von 750m auf 1370m über NN ansteigt und dann wieder auf 915m über NN abfällt. Um Ihnen beim Training zu helfen, haben Sie sich für den nächsten Monat zwei Ziele gesetzt: 160 Kilometer zu laufen und einen Lauf pro Woche einzuplanen, bei dem Sie mindestens eine Höhe von 460m überwinden. Mit dem Modus Zusammenfassung können Sie den Kilometerzähler verwenden, um Ihre Gesamtentfernung für den Monat zu messen, und Sie können die vertikale Information verwenden, um sowohl den Gesamtaufstieg als auch die Zeit oberhalb von 750m für Ihren wöchentlichen bergauf führenden Lauf zu messen.

Modus Timer



Terminologie zum Modus Timer

Intervall-Training: Sie können Intervall-Training verwenden, um die Intensität während Ihres Trainings für bestimmte Zeitspannen zu variieren, was Ihnen letztendlich hilft, länger und härter zu trainieren. Der Modus Timer beinhaltet Zeitmessung für zwei Intervalle, I1 und I2, um Ihr Intervall-Training zu unterstützen.

Funktionen im Modus Timer

Mit dem Modus Timer können Sie eine feste Zeit einstellen, ab der die Uhr für maximal zwei Zeitmessungsintervalle (I1 und I2) nach Null abzählt (z. B. 10, 9, 8, …). Sie können den Timer einstellen, um zu stoppen, zu wiederholen oder nach dem Countdown zum Modus Chronograph, Vertikal oder Ziel zu wechseln.

Im Modus Timer können Sie **MODE** drücken, um die Anzeige zu einem anderen Modus umzuschalten, ohne den Betrieb des Timers zu unterbrechen. Das Timer-Symbol erscheint und zeigt den Timer-Betrieb an.



HINWEIS: Der Timer beinhaltet Einstellungen für zwei Intervalle. Wenn Sie jedoch eines der beiden Intervalle auf Null setzen, wird er nur mit einem Intervall arbeiten.

SO STELLEN SIE DEN MODUS TIMER EIN

Für Anleitungen zum Einstellen der Uhrenfunktionen, einschließlich Modus Timer, siehe Seite 93, „So stellen Sie Uhrenfunktionen ein“.

Sie können die folgenden Werte für den Modus Timer einstellen:

- ❖ Zeit (Stunden, Minuten und Sekunden bis zu 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden).
- ❖ Aktion beenden (STOP, REPEAT oder CHRONO, VERTI oder FINISH).

SO BEDIENEN SIE DEN TIMER IM MODUS TIMER

1. Drücken Sie **START/SPLIT**, um den Timer-Countdown zu starten.

   Pausieren Sie den Countdown, indem Sie **STOP/RESET** drücken, setzen Sie den Countdown fort, indem Sie **START/SPLIT** noch einmal drücken, oder setzen Sie den Timer zurück, indem Sie **STOP/RESET** drücken und halten.
2. Wenn der Timer für jedes Intervall Null erreicht, ertönt ein kurzes Warnsignal.
3. Der Timer hört nach dem Warnsignal auf zu zählen, wenn er auf STOP eingestellt ist.

   ODER

Der Timer beginnt einen weiteren Countdown, wenn er auf REPEAT eingestellt ist, und zählt so lange weiter, bis Sie **STOP/RESET** drücken.

Die untere Zeile der Anzeige zeigt RPT und eine Zahl (z. B. RPT 2). RPT zeigt an, dass der Timer den Vorgang wiederholt, und die Zahl gibt an, wie oft der Timer den Wiederholungscountdown durchlaufen hat. Sie können auch das Wiederholungssymbol sehen, das anzeigt, dass der Timer auf Wiederholen eingestellt ist.



ODER

Der Timer wechselt in den Modus Chronograph, Ziel oder Vertikal, wenn er auf einen dieser Modi eingestellt ist. Das Moduswechsel-Symbol erscheint und zeigt an, dass der Timer nach Ablauf des Countdowns Modi wechselt.



HINWEIS: Der Timer wechselt nur dann in den Modus Chronograph, Ziel oder Vertikal, wenn Sie den Chronograph auf Null zurücksetzen und Sync Timer & Chrono deaktiviert ist (siehe „Handfreie Einstellungen" auf Seite 153).

Wenn Sie den Timer so einstellen, dass er am Ende des Countdowns Modi wechselt, überträgt er nicht die im Modus Timer aufgezeichneten Informationen in den nächsten Modus und sie erscheinen nicht im Modus Zusammenfassung.

SO SEHEN SIE LEISTUNGSDATEN IM MODUS TIMER EIN

Wenn Sie Fitnesssensoren mit Ihrer Uhr verwenden, navigieren Sie durch die Leistungsdaten, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen.

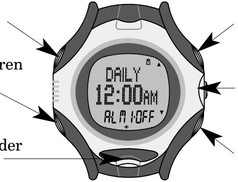
Zu den Einsichtsoptionen der Leistungsdaten für den Modus Timer gehören:

- **Herzfrequenz**: Aktuelle Herzfrequenz (erfordert den HF-Sensor)
- **Geschwindigkeit**: Aktuelle Geschwindigkeit (erfordert den GPS-3D-Sensor)
- **Tempo**: Aktuelle Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungseinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- **Entfernung:** Zurückgelegte Entfernung während der Timer läuft (erfordert den GPS-3D-Sensor)
- **Höhe über NN:** Aktuelle Höhe über dem Meeresspiegelniveau (erfordert den GPS-3D-Sensor).

Beispiel zum Modus Timer

Als Teil eines Gesamtgesundheitsprogramms haben Sie sich als Ziel gesetzt, an vier Tagen pro Woche 30 Minuten zu laufen. Sie beginnen damit, 25 Minuten lang zu gehen und 5 Minuten lang zu laufen. Sie stellen I1 im Modus Timer auf 25 Minuten und I2 auf fünf Minuten, und dann beginnen Sie Ihren Workout. Wenn Sie nach 25 Minuten Gehen den Signalton hören, wissen Sie, dass es an der Zeit ist, Ihren 5minütigen Lauf zu beginnen. Mit der Zeit bauen Sie Ihre Laufintervalle auf, bis Sie in der Lage sind, die gesamten 30 Minuten zu laufen.

Weck-Modus



Funktionen im Weck-Modus

Sie können Ihre Uhr als Wecker für maximal fünf separate Weckoptionen verwenden. Wenn Sie einen Wecker stellen, erscheint das Wecker-Symbol im Modus Tageszeit. Das Wecksignal kann jeden Tag zur selben Zeit ertönen oder nur an Wochentagen, Wochenenden oder auch nur einmal (nützlich als Erinnerung an Termine).

Wenn die Uhr eine eingestellte Weckzeit erreicht, ertönt ein akustisches Signal, und das **INDIGLO**-Nachtlicht blinkt 20 Sekunden lang. Sie können das Signal zu diesem Zeitpunkt abschalten, indem Sie einen beliebigen Knopf der Uhr drücken. Wenn Sie das Signal nicht abschalten, bevor es abgelaufen ist, ertönt nach fünf Minuten ein Backup-Signal.

SO STELLEN SIE EINEN WECKER IM WECK-MODUS

Für Anleitungen zum Einstellen der Uhrenfunktionen, einschließlich Weck-Modus, siehe Seite 93, „So stellen Sie Uhrenfunktionen ein“.

Sie können die folgenden Werte für den Weck-Modus einstellen:

- Wecker Nummer (ALM 1 bis ALM 5).
- Weckstatus (OFF oder ON).

  Sie können auch **START/SPLIT** drücken, um den Weckstatus umzuschalten.

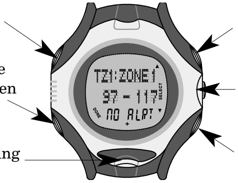
❖ Weckertyp (WEEKDAYS, WEEKENDS, ONCE oder DAILY).

ein Wecksignal ertönt für DAILY jeden Tag zur gewählten Zeit, für WEEKDAYS Montag bis Freitag zur gewählten Zeit, für WEEKENDS Samstag und Sonntag zur gewählten Zeit und für ONCE nur einmal zur gewählten Zeit und schaltet sich dann automatisch ab.

❖ Weckzeit (Stunden, Minuten und AM/PM, wenn das 12-Stunden-Format für die Zeit eingestellt wurde).

HINWEIS: Wenn Sie eine Weckeinstellung ändern, wird der Wecker automatisch aktiviert.

Modus Konfigurieren



Terminologie zum Modus Konfigurieren

Schnelleinstellung: Wenn Sie nach Erscheinen des + Zeichens **START/SPLIT** drücken, können Sie sehr schnell die gebräuchlichste Einstellung für die Einstellungsgruppe ändern, ohne die gesamte Einstellungsprozedur einzuleiten.

HINWEIS: Im Abschnitt Modus Konfigurieren erscheint die Terminologie auch im Abschnitt für die Einstellungsgruppe, auf die sie zutrifft.

Einstellungsgruppen des Modus Konfigurieren

Verwenden Sie den Modus Konfigurieren, um Optionen einzustellen, die die Leistung anderer Uhrenmodi verbessern. Zu den Einstellungen des Modus Konfigurieren gehören sechs Einstellungsgruppen:

❖ **HFM-EINSTELLUNGEN**: Mit Herzfrequenzeinstellungen können Sie Zielzonen Ihrer Herzfrequenz einstellen.

❖ **G+E-EINSTELLUNGEN**: Geschwindigkeits- und Entfernungseinstellungen beeinflussen die Reaktion der Uhr auf Daten, die sie vom GPS-3D-Sensor empfängt.

❖ **HÖHENLAGEEINSTELLUNGEN**: Höheneinstellungen konfigurieren die Zielhöhenlage und berechnen Ausgleich und Aufstiegsgeschwindigkeit.

- ❖ **HANDFREIE EINSTELLUNGEN**: Handfreie Einstellungen bieten Optionen zum Konfigurieren der Uhr, um in Verbindung mit dem GPS-3D-Sensor automatisch zu arbeiten.
- ❖ **UHRENEINSTELLUNGEN**: Uhreneinstellungen bieten Optionen zum individuellen Einstellen des allgemeinen Uhrenbetriebs, einschließlich Daten oder Modi ausblenden.
- ❖ **EINHEITENEINSTELLUNGEN**: Mit dieser Gruppe können Sie die Anzeigeeinheiten für Entfernung (z.B. Kilometer oder Meilen) und Herzfrequenz (Schläge oder Prozent) festlegen.

SO STELLEN SIE FUNKTIONEN IM MODUS KONFIGURIEREN EIN

Im Gegensatz zu anderen Einstellungsfunktionen der Uhr sind die Einstellungsgruppen im Modus Konfigurieren in einer Menüstruktur angeordnet.

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Konfigurieren erscheint.
2. ▲ (**DISPLAY**) oder ▼ (**STOP/RESET**) drücken, um zur nächsten oder vorherigen Einstellungsgruppe zu wechseln.
3. **SELECT** (**SET/FORMAT**) drücken, um eine Einstellungsgruppe aufzurufen.
4. ▲ (**DISPLAY**) oder ▼ (**STOP/RESET**) drücken, um durch die Optionen in einer Einstellungsgruppe zu navigieren.
5. Drücken **SELECT** (**SET/FORMAT**) drücken, um eine Option in einer Einstellungsgruppe zu wählen. Auf diese Weise können Sie eine Einstellung ändern oder zur nächsten Ebene wechseln.

6. **+** (**DISPLAY**) oder **-** (**STOP/RESET**) drücken, um die Option in einer Einstellungsgruppe einzustellen.
7. **DONE** (**MODE**) drücken, wenn Sie mit dem Einstellen einer Option in einer Einstellungsgruppe fertig sind.
8. **DONE** (**MODE**) nochmals drücken, um zur Einstellungsgruppenebene zurückzukehren.

Optionen im Modus Konfigurieren

HFM-EINSTELLUNGEN



Konfigurieren Sie die folgenden Herzfrequenzeinstellungen:

- ❖ **TZ1 und TZ2**: Für jede der beiden Zielzonen können Sie eine von fünf vorgegebenen Herzfrequenzzonen anhand eines Prozentsatzes Ihrer maximalen Herzfrequenz wählen. Sie können jeden Grenzwert auch individuell an Ihre selbstgewählten oberen und unteren Grenzwerte anpassen. Da sowohl TZI als auch TZ2 gleichzeitig in Betrieb sind, erhalten Sie

nützlichere Daten, wenn Sie die Zonengrenzwerte so einstellen, dass sie nicht überlappen.

Für die Wichtigkeit von Aufzeichnungen der Herzfrequenzinformationen, siehe **Heart Zones Tools for Success**.

❖ **Hörbare Warnung**: Sie können einen Signalton festlegen, um Sie zu warnen, wenn Sie Ihre Herzfrequenzzone überschreiten, unterschreiten, über- oder unterschreiten, oder auch keine Warnung setzen.

❖ **Regenerierung**: Sie können die Regenerierungszeit auf eine Minute, zwei Minuten oder auf Aus stellen. Auf diese Weise können Sie bestimmen, wie schnell Ihre Herzfrequenz auf einen niedrigeren Wert am Ende Ihrer Aktivität zurückkehrt. Je schneller Sie zurückkehren, desto besser ist Ihre Fitnessstufe.

❖ **Maximale Herzfrequenz**: Geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein. Dieser Wert wird verwendet, um fünf vorgegebene Herzfrequenzzonen zu berechnen und als Referenz für Ihre Herzfrequenz, ausgedrückt als Prozentwert des Maximums, zu dienen.

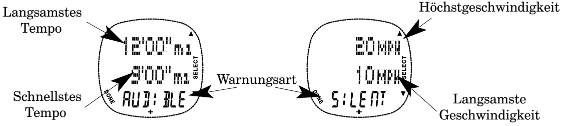
HINWEIS: Bevor Sie Ihre Herzfrequenzeinstellungen konfigurieren, siehe **Heart Zones Tools for Success** für Informationen, wie Sie Ihre maximale Herzfrequenz bestimmen.

GPS-3D SENSOR-EINSTELLUNGEN

Ausgleich: Ausgleichen ist nützlich, wenn Sie der Ansicht sind, dass die angezeigten Geschwindigkeits- oder Tempowerte zu ungleichmäßig erscheinen. Ausgleich wendet einen Durchschnittsfilter an und die angezeigten Geschwindigkeits- oder Tempowerte könnten deshalb langsamer auf Änderungen ansprechen.

Konfigurieren Sie die folgenden Geschwindigkeits- und Entfernungseinstellungen:

❖ **Zonentyp**: Stellen Sie die Uhr zum Aufzeichnen Ihrer Geschwindigkeit oder Ihres Tempos ein und um Sie zu warnen, wenn Sie zu langsam oder zu schnell sind (zu den Warnungen gehört eine hörbare Warnung, bei der ein Signalton ertönt, oder eine stumme Warnung, die blinkt).



HINWEIS: Geschwindigkeits- und Tempogrenzwerte können separat eingestellt werden. Stellen Sie z. B. Tempogrenzwerte ein, um das Tempo Ihres Laufes zu kontrollieren und Geschwindigkeitsgrenzwerte speziell für Radfahren. Schalten Sie dann einfach zwischen den Einstellungen für jede Aktivität um.

- **Entfernungswarnung**: Stellen Sie die Uhr auf eine Warnung für Entfernungsintervalle ein. Sie können die Uhr z. B. so einstellen, dass jede zurückgelegte Meile angezeigt wird. Die Entfernungswarnung funktioniert nur, wenn der Chronograph läuft.
- **Geschwindigkeitsausgleich**: Schalten Sie den Geschwindigkeitsausgleich ein oder aus.
- **Tempoausgleich**: Schalten Sie Tempoausgleich ein oder aus.

HÖHENLAGEEINSTELLUNGEN

Ausgleich: Ausgleichen ist nützlich, wenn Sie der Ansicht sind, dass die angezeigten Höhenwerte zu ungleichmäßig erscheinen. Durch Anwendung eines Durchschnittsfilters sprechen beim Ausgleichen die angezeigten Höhenwerte langsamer auf Veränderungen an.

Konfigurieren Sie die folgenden Höhenlageeinstellungen:

- **Zielhöhe**: Stellen Sie die Zielhöhe so ein, dass Sie beim Überschreiten einer bestimmten Höhe gewarnt werden. Wenn Sie die Zielhöhe erreichen, ertönt ein Signalton und die Uhr startet die Zeitmessung. Wenn Sie sich unter der Zielhöhe bewegen, suspendiert die Uhr die Zeitmessung, bis Sie sich wieder über der Zielhöhe bewegen.
- **Maximale Höhe**: Stellen Sie die maximale Höhe so ein, dass Sie bei Überschreiten eines Höhenwertes, den Sie nicht überschreiten möchten, gewarnt werden. Wenn Sie Ihre Höhe überschreiten, wird die Uhr solange einen Signalton erzeugen, bis Sie sich wieder unter Ihre maximale Höhe bewegen.

- **Ausgleich**: Schalten Sie Höhenausgleich ein oder aus.
- **Aufstiegsgeschwindigkeit aktualisieren**: Stellen Sie die Uhr auf die Zeit ein, in der die Aufstiegsgeschwindigkeit berechnet wird. Sie können Intervalle von 30 Sekunden, 1 Minute, 10 Minuten, 30 Minuten oder 60 Minuten wählen. Stellen Sie diese Funktion auf kürzere Intervalle für schnelle vertikale Aktivitäten, wie z. B. Ski fahren, oder längere Intervalle für langsamere Aktivitäten, wie z. B. Klettern.

HANDFREIE EINSTELLUNGEN

Handfreie Funktionen arbeiten zusammen mit dem GPS-3D-Sensor. Chronographfunktionen werden automatisiert, so dass Sie sich auf Ihr Training und nicht den Betrieb der Uhr konzentrieren können.

Konfigurieren Sie die folgenden handfreien Einstellungen:

- **Auto-Zwischenzeit**: Mit dieser Funktion kann der Chronograph automatisch Zwischenzeiten anhand von Intervallen nehmen (wenn Sie Intervalle im Modus Timer setzen) oder einer Entfernung, Höhe oder Zeit, die Sie einstellen. Sie können die Uhr z. B. so konfigurieren, dass sie jeden Kilometer eine Zwischenzeit nimmt. Nach Beendigung Ihrer Aktivität können Sie die Daten für jeden Kilometer dann im Modus Rundendaten vergleichen.

❖ **Auto-Start**: Mit dieser Funktion startet der Chronograph, wenn Sie sich bewegen. Es könnte einige Sekunden dauern, bis der GPS-3D-Sensor Ihre Bewegungen registriert, was die Startzeit geringfügig verzögert.

❖ **Auto-Stopp**: Mit dieser Funktion stoppt der Chronograph, wenn Sie sich nicht mehr bewegen. Es könnte einige Sekunden dauern, bis der GPS-3D-Sensor registriert, dass Sie sich nicht mehr bewegen, was die Stoppzeit geringfügig verzögert.

HINWEIS: Selbst bei Aktivierung können Sie den Chronographen weiterhin manuell starten und stoppen und manuelle Zwischenzeiten nehmen, ohne den handfreien Betrieb zu beeinflussen.

❖ **Sync Timer & Chrono**: Mit dieser Funktion können Sie den Timer und Chronographen auf gleichzeitiges Starten und Stoppen einstellen, so dass Sie Chronographdaten aufzeichnen können, wenn Sie den Timer verwenden.

Sie müssen die Einstellung Sync Timer & Chrono deaktivieren, wenn der Timer nach einem Countdown im Modus Timer in den Modus Chronograph, Ziel oder Vertikal wechseln soll.

UHRENEINSTELLUNGEN

Konfigurieren Sie die folgenden Uhreneinstellungen:

❖ **Nachtmodus**: Bei Aktivierung schaltet sich das **INDIGLO**-Nachtlicht ein, wenn Sie einen beliebigen Knopf betätigen. Diese Funktion wird nach acht Stunden automatisch deaktiviert.

❖ **Stundensignalton**: Bei Aktivierung ertönt zu jeder vollen Stunde ein Signalton.

❖ **Knopfdrucksignal**: Bei Aktivierung ertönt bei jedem Knopfdruck ein Signalton.

❖ **Modus ausblenden**. Sie können die folgenden Modi ein- oder ausblenden oder deaktivieren: Vertikal, Ziel, Rundendaten, Zusammenfassung, Timer, Navigieren, Wegpunkte oder Wecker. Wenn Sie z. B. den Modus Navigieren ausblenden, sehen Sie keine Informationen dieses Modus, es sei denn, Sie verwenden den GPS-3D-Sensor. Wenn sie den Modus Navigieren deaktivieren, erscheint er erst wieder, nachdem Sie ihn über den Modus Konfigurieren aktivieren.

❖ **Daten ausblenden**: Sie können wählen, ob leere Daten von jedem Fitnesssensor ein- oder ausgeblendet werden. Wenn Sie z. B. nur den HF-Sensor für Ihr Training verwenden und festlegen, dass leere GPS-3D-Sensordaten ausgeblendet werden, sehen Sie keine Informationen zur Geschwindigkeit, da die Geschwindigkeitsdaten den Einsatz des GPS-3D-Sensors erfordern.

EINHEITENEINSTELLUNGEN

Auto-Einheiten (Einsatz empfohlen): In den Einheiteneinstellungen können Sie Geschwindigkeit, Tempo, Höhenlage und Nordreferenz auf Auto setzen. Jede auf Auto gesetzte Einheiteneinstellung folgt der Einheiteneinstellung für Entfernung.

Auto-Einheiten (Einsatz nicht empfohlen): Auto sollte nicht verwendet werden, wenn Sie unterschiedliche Einheiten für Geschwindigkeit, Tempo oder Höhenlage wollen.

Eine Läuferin wählt üblicherweise Kilometer für ihre Einheiteneinstellungen. Aber wenn Sie einen Marathon läuft, ändert Sie die Entfernungseinheit auf Meilen (ein Marathon ist immer 26,2 Meilen lang), aber sie wählt die Einheiteneinstellung Kilometer für ihr Tempo. Während des Marathons kann die Läuferin ihre Entfernung in Meilen einsehen, um mit den Kurspunkten im Rennen übereinzustimmen, aber sie kann ihr Tempo in den vertrauteren Kilometerwerten einsehen, um ein besseres Verständnis ihrer Schnelligkeit zu haben.

Konfigurieren Sie die folgenden Einheiteneinstellungen:

- **Entfernung**: Legen Sie fest, ob die Entfernung in Kilometer, Meilen oder nautischen Meilen angezeigt werden soll.
- **Geschwindigkeit**: Legen Sie fest, ob die Geschwindigkeit in Kilometer pro Stunde (KPH), Meilen pro Stunde (MPH), nautischen Meilen (NM) oder Auto angezeigt werden soll.
- **Tempo**: Legen Sie fest, ob das Tempo in Kilometer, Meilen, nautischen Meilen oder Auto angezeigt werden soll.
- **Höhe über NN**: Legen Sie fest, ob die Höhe in Meter, Fuß oder Auto angezeigt werden soll.

- **Nordreferenz**: Stellen Sie die Nordreferenz auf Geografisch Nord oder Magnetisch Nord.
- **Herzfrequenz**: Stellen Sie die Uhr zur Anzeige Ihrer Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) oder als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz ein (%MAX). Die gewählten Herzfrequenzeinheiten erscheinen in allen Herzfrequenzdaten der Uhr, einschließlich den Zielzonen der Herzfrequenz.

HINWEIS: Wenn Sie Einheiten während eines Workouts ändern, werden die Geschwindigkeits-, Tempo- und Entfernungsdaten für die neu gewählten Einheiten korrekt sein.

Pflege & Wartung

Batteriewechsel

ACHTUNG: UM BESCHÄDIGUNGEN AN DER UHR ZU VERMEIDEN, SOLLTEN SIE DIE BATTERIE NICHT SELBST AUSWECHSELN. TIMEX EMPFIEHLT, DIE BATTERIE DURCH EINEN UHRENHÄNDLER ODER JUWELIER AUSTAUSCHEN ZU LASSEN.

Falls Sie die Batterie selbst wechseln möchten, sind folgende Schritte sorgfältig zu befolgen:

1. Legen Sie die Uhr mit dem Glas nach unten auf eine ebene Arbeitsfläche.
2. Trennen Sie die beiden Uhrenarmbandhälften mit einem kleinen, flachen Schraubenzieher.

HINWEIS: Die Rückseite der Uhr (Gehäuserückseite) muss in derselben Richtung angebracht werden, in der sie entfernt wurde, damit das Summerelement nach Wiedereinbau korrekt funktioniert.

3. Entfernen Sie die vier Schrauben, mit denen die Gehäuserückseite befestigt ist, mit einem 00-Kreuzschlitz-schraubenzieher und legen Sie sie zur Seite. Entfernen Sie vorsichtig die Gehäuserückseite und legen Sie sie zur Seite.

ACHTUNG: LEGEN SIE DIE UHR IMMER MIT DEM GLAS NACH UNTEN AUF IHRE ARBEITSFLÄCHE. WENN SIE DIE UHR UMDREHEN, UM SCHRAUBEN ODER GEHÄUSERÜCKSEITE ZU ENTFERNEN, KÖNNEN DIE KLEINEN ELEKTRISCHEN ANSCHLÜSSE IM INNERN DER UHR VERLOREN GEHEN.

4. Öffnen Sie vorsichtig die Batterieklammer und entfernen Sie die Batterie.

5. Legen Sie eine neue CR2430-Zelle in das Batteriefach und stellen Sie dabei sicher, dass die „+“ Kennzeichnung nach oben zeigt.
6. Befestigen Sie die Batterieklammer.
7. Ersetzen Sie die Gehäuserückseite und vergewissern Sie sich, dass die schwarze Dichtung richtig in der Gehäuserille liegt und dass die Gehäuserückseite korrekt mit der Uhr ausgerichtet ist, damit der Summer mit den internen Anschlüssen funktioniert (siehe den Hinweis nach Schritt 2).
8. Befestigen Sie vorsichtig die Bänder, so dass das kürzere Teil mit der Schnalle an den oberen Ösen befestigt ist.

INDIGLO-Nachtlicht

Die für das **INDIGLO**-Nachtlicht verwendete patentierte Elektroleuchttechnik (U.S. Patente 4.527.096 und 4.775.964) beleuchtet das gesamte Zifferblatt bei Nacht und Dunkelheit.

Wasserbeständigkeit

Ihre Uhr hält einem Druck von 5,93 bar stand (entspricht einer Tiefe von 50 m unter dem Meeresspiegel). Die Uhr ist bis zu 50 m wasserbeständig, solange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.

ACHTUNG: UM WASSERBESTÄNDIGKEIT ZU BEWAHREN, UNTER WASSER KEINE KNÖPFE DRÜCKEN.

Obwohl Ihre Uhr wasserbeständig ist, ist sie keine Taucheruhr. Die Uhr sollte nach Kontakt mit Salzwasser mit klarem Wasser abgespült werden.

HINWEIS: DIESES GERÄT ZEIGT IHRE G-+E- ODER HERZFREQUENZDATEN **NICHT** UNTER WASSER AN.

GESETZLICHE INFORMATION

Internationale Timex-Garantie (Beschränkte Garantie für die USA)

Die Timex Corporation garantiert, dass Ihre Uhr für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum frei von Herstellermängeln ist. Timex und ihre Tochtergesellschaften weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen die Uhr durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann.

ACHTUNG: DIESE GARANTIE BEZIEHT SICH NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES PRODUKTES:

1) wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;
2) wenn das Produkt ursprünglich nicht von einem autorisierten Händler gekauft wurde;
3) wenn Reparaturen nicht von TIMEX durchgeführt wurden;
4) wenn diese durch Unfälle, unbefugte Eingriffe oder unsachgemäße Behandlung entstanden sind; sowie auf

5) Etui, Zusatzteile oder Batterie. Timex kann einen Austausch dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN EXKLUSIV UND ANSTATT JEGLICHER ANDERER GARANTIEN; AUSDRÜCKLICHER ODER STILLSCHWEIGENDER ART, EINSCHLIESSLICH DER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE DER HANDELSÜBLICHEN QUALITÄT ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK. TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN.

Einige Länder und Bundesstaaten erlauben keine Einschränkungen stillschweigender Garantien und keine Einschränkungen von Schadensersatzansprüchen, so dass diese Einschränkungen nicht unbedingt auf Sie zutreffen. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u.U. weitere Rechte, die je nach Land oder Bundesstaat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihre Uhr, mit ausgefülltem Original-Reparaturgutschein als Anlage, an den Hersteller, eine Tochtergesellschaft oder den Einzelhändler, bei dem Sie das Produkt gekauft haben. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie zusammen mit Ihrer Uhr folgenden Betrag für Porto- und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): in den USA, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über US$ 7,00; in Kanada, einen Scheck

oder eine Zahlungsanweisung über CAN$ 6,00; und in GB, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über UK£ 2,50. In allen anderen Ländern werden Ihnen die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung gestellt.

ACHTUNG: FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

USA: Zusätzliche Garantieinformationen erhalten Sie unter der Nummer 1 800 328 2677. **Kanada:** wählen Sie 1 800 263 0981. **Brasilien:** wählen Sie 0800 168787. **Mexiko:** wählen Sie 01-800-01-060-00. **Für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas:** wählen Sie (501) 370 5775 (USA). **Asien:** wählen Sie 852 2815 0091. **Für Großbritannien:** wählen Sie 44 020 8687 9620. **Portugal:** wählen Sie 351 212 946 017. **Frankreich:** wählen Sie 33 3 81 63 42 00. **Deutschland:** wählen Sie +43 662 88 92130. **Mittlerer Osten und Afrika:** wählen Sie 971 4 310850. **Alle anderen Länder:** Wenden Sie sich bitte für Garantieinformationen an Ihren örtlichen Timex-Händler oder Timex-Großhändler.

INTERNATIONALE TIMEX-GARANTIE— REPARATURSCHEIN

Original-Kaufdatum: ______________________
(Fügen Sie eine Kopie der Kaufunterlagen bei, falls verfügbar)

Käufer: ______________________
(Name, Adresse und Telefonnummer)

Kaufort: ______________________
(Name und Adresse)

Rückgabegrund: ______________________

DIES IST IHR REPARATURSCHEIN. BITTE BEWAHREN SIE IHN SICHER AUF.

Service

Sollte Ihre Uhr je eines Services bedürfen, senden Sie sie entsprechend der Ausführungen in der Internationalen Timex-Garantie an Timex oder senden Sie sie an: Anschrift:

HotLine Watch Service		HotLine Watch Service
1302 Pike Avenue	ODER	P.O. Box 2740
North Little Rock, AR 72203		Little Rock, AR 72203

Teilnehmende Timex-Händler können Ihnen einen voradressierten Uhrenreparatur-Versandumschlag zur Verfügung stellen, um Service ab Werk zu erhalten. Siehe die Internationale Timex-Garantie für bestimmte Anleitungen zu Pflege und Service Ihrer Uhr.

Für Service-Fragen wählen Sie die Nummer 1 800 328 2677.

Sollten Sie ein Ersatzband oder Armband benötigen, wählen Sie 1 800 328 2677.

FCC-Hinweis (USA) / IC-Hinweis (Kanada)

Timex Corporation bestätigt, dass die nachstehenden Produkte, einschließlich aller Komponenten des Timex Bodylink-Systems, den relevanten Richtlinien der FCC Teil 15 und Industry Canada für Geräte der Klasse B wie folgt entsprechen:

Fitnesssensoren

PRODUKTNAMEN

- **Geschwindigkeits- und Entfernungssystem** GPS-Sende-/Empfangsgerät Serie M8xx/M5xx/M1xx
- **Herzfrequenzmonitorsystem** HFM-Sender Serie M8xx/M5xx

PRODUKTTYPEN

Beabsichtigter Strahler

Diese Geräte erfüllen alle Anforderungen des Teils 15 der FCC-Richtlinien. Die Betriebnahme unterliegt den folgenden zwei Bedingungen: (1) Das Gerät darf keine gefährlichen Interferenzen verursachen, und (2) das Gerät muss empfangene Interferenzen aufnehmen, einschließlich solcher, die die Funktion beeinträchtigen könnten.

Modell	FCC ID-Nr.	Zertifizierungsnr.
M821 Herzfrequenzmonitor	EP9TMXHRM	481.021.492A
M515 Herzfrequenzmonitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M850 Monitor Geschwindigkeit + Entfernung	EP9TMXM850	3348A-12181
M185 Monitor Geschwindigkeit + Entfernung	EP9TMXM185	348A-M185

Leistungsuhr

PRODUKTNAMEN

- **Uhrenempfänger** HFM/Geschwindigkeit+Entfernung Serie M8xx/M5xx
- **Datenschreiber** HFM/Geschwindigkeit+Entfernung Serie M5xx/M1xx

PRODUKTTYP:

Unbeabsichtigter Strahler

Dieses Gerät wurde getestet und entspricht den Grenzwerten der digitalen Geräte der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Richtlinien. Diese Grenzwerte wurden aufgestellt, um angemessenen Schutz vor schädlichen Störungen in Wohngebieten zu bieten. Das Gerät erzeugt, verwendet und strahlt HF-Energie aus, und wenn es nicht entsprechend der Bedienungsanleitung verwendet wird, kann es zu schädlichen Störungen im Funkbetrieb führen. Sollte dieses Gerät schädliche Störungen beim Radio- oder Fernsehempfang verursachen, was durch Aus- und Einschalten des Gerätes ermittelt werden kann, ist der Anwender verpflichtet, die Störung durch Neuausrichten oder Umstellen der Antenne zu korrigieren oder den Abstand zwischen Gerät und Empfänger zu vergrößern.

ACHTUNG: Alle Änderungen oder Modifizierungen am o. a. Gerät, die nicht ausdrücklich von der Timex Corporation genehmigt wurden, könnten die Berechtigung des Benutzers zum Betrieb des Gerätes für ungültig erklären.

HINWEIS DER INDUSTRIE KANADA: Dieses Digitalgerät der Klasse B entspricht der kanadischen Norm ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

INDICE ANALITICO

INTRODUZIONE

Benvenuti!

Congratulazioni! Acquistando il Timex Bodylink System avete assunto il vostro nuovo allenatore personale. Usando il vostro Performance Watch insieme ai sensori della Frequenza cardiaca e ai sensori Velocità + Distanza, avrete la possibilità, come mai prima, di monitorare, memorizzare e analizzare svariati indicatori chiave del vostro livello personale di fitness.

Questo manuale contiene le informazioni relative al Performance Watch. Questo orologio sportivo costituisce il "cervello" del Bodylink System, offrendo all'utente dati esaurienti e in tempo reale sul suo allenamento raccolti dal sensore della Frequenza cardiaca, dal sensore Velocità + Distanza o da entrambi.

Il Performance Watch offre una tecnologia per fitness molto facile da usare, ma l'utente dovrà, come per qualsiasi altra tecnologia, imparare ad usarla per poter sfruttare al meglio le potenzialità dell'orologio.

La esortiamo quindi a divertirsi esercitandosi ad usare questa tecnologia, esaminando le modalità del Performance Watch, usando la Guida rapida all'avviamento per acquisire le nozioni fondamentali del Bodylink System, e soprattutto godendosi il suo nuovo partner di fitness per migliorare sempre di più le sue prestazioni!

Organizzazione del manuale

Questo manuale contiene informazioni e istruzioni per impostare il Performance Watch e per usarlo insieme ai sensori di fitness Bodylink nell'ambito del Bodylink System.

Per aiutare l'utente a imparare ad usare il Performance Watch, questo manuale contiene svariati elementi chiave volti a migliorare la comprensione del suo funzionamento, fra cui i seguenti.

- Una descrizione dei pulsanti, delle icone del display e delle modalità del Performance Watch.
- Un glossario per ciascuna sezione che illustra molti dei riferimenti usati per il Performance Watch e per le sue modalità.
- Istruzioni complete ed esaurienti per l'impostazione e l'uso del Performance Watch in ogni modalità.
- Un manualetto illustrante i collegamenti fra il Performance Watch e ciascuno dei sensori di fitness in ciascuna modalità.
- Situazioni di vita reale che spiegano come usare il Performance Watch nell'ambito della propria routine di attività fisica. Queste situazioni sono inframmezzate a tutto il manuale e appaiono in riquadri di testo grigi.

Risorse

Fonti di informazione cartacee

Oltre a questo manuale, il Bodylink System offre le seguenti preziose risorse.

- **Guida rapida all'avviamento del Bodylink System**: informazioni che aiutano l'utente a iniziare a usare il Performance Watch insieme ai sensori di fitness, ed una mappa descrittiva delle diverse modalità del Performance Watch.
- **Guida dell'utente ai sensori di fitness**: informazioni per l'impostazione, il funzionamento e la manutenzione dei sensori Velocità + Distanza e della Frequenza cardiaca.

Risorse sul Web

I siti Web Timex offrono utili informazioni per aiutare l'utente ad ottimizzare il Bodylink System. Questi siti includono:

- **www.timex.com/bodylink/**: informazioni sulle funzioni del Bodylink System e simulazioni dell'uso del prodotto.
- **www.timex.com/software/**: programmi software correnti per prodotti Timex.
- **www.timex.com/fitness/**: consigli di fitness e allenamento per usare il Bodylink System.

Terminologia relativa all'orologio

I termini che seguono appaiono in tutto il manuale. Una volta compresone il significato, si potranno capire meglio le informazioni fornite nel manuale.

Bodylink System: il Bodylink System permette all'utente di monitorare dati in tempo reale usando i sensori di fitness insieme al Performance Watch.

Sensori di fitness: il Bodylink System comprende due sensori digitali: il sensore della Frequenza cardiaca ed il sensore Velocità + Distanza.

Performance Watch: il Performance Watch (l'orologio) contiene il centro dati per il Bodylink System.

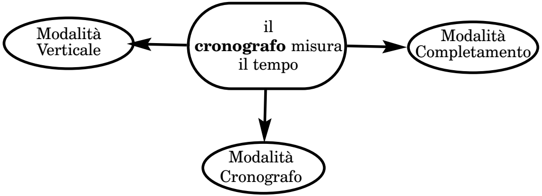
Sensore Velocità + Distanza: il sensore Velocità + Distanza (Sensore GPS-3D) monitora la velocità, il passo, la distanza coperta, l'altitudine, l'ubicazione e tanto ancora, servendosi della tecnologia basata sul sistema di posizionamento globale (GPS). La Guida dell'utente al sensore di fitness offre istruzioni dettagliate per l'impostazione e l'uso del sensore GPS-3D.

GPS: il sensore GPS-3D usa le informazioni raccolte dal sistema satellitare di posizionamento globale (GPS) per calcolare la velocità, la distanza e l'elevazione dell'utente, e per monitorare i suoi movimenti.

Sensore della Frequenza cardiaca: il sensore della Frequenza cardiaca (sensore FC) misura la frequenza cardiaca dell'utente. La Guida dell'utente al sensore di fitness offre istruzioni dettagliate per l'impostazione e l'uso del sensore FC.

Il cronografo

Mentre si usa questo manuale per imparare le funzioni dell'orologio, la parola cronografo potrebbe causare confusione. Occorre quindi ricordare che **un cronografo è uno strumento per la misurazione del tempo**. Quindi si noterà una modalità Cronografo, ma dal cronografo si può accedere anche alle modalità Verticale e Completamento. Ogni volta che l'orologio funziona come strumento di misurazione del tempo, esso funziona usando la funzionalità cronografo (ovvero cronometraggio).

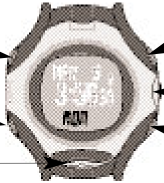


Funzioni dei pulsanti dell'orologio

I pulsanti dell'orologio sono multifunzionali, ed hanno tre scopi. Non occorre memorizzare le funzioni dei pulsanti in ciascuna modalità: l'orologio stesso le indica infatti all'utente.

Pulsanti sulla cassa dell'orologio

Nella maggior parte dei casi, i pulsanti dell'orologio svolgono le funzioni indicate sulle etichette stampate sulla cassa dell'orologio stesso. Se non si vede alcun simbolo sul display, basta seguire le informazioni stampate sulla cassa dell'orologio per usare i pulsanti.



Illuminazione del quadrante **INDIGLO®** Premere per illuminare l'orologio

MODE Premere per passare alla modalità successiva

START/SPLIT Premere per avviare il cronometraggio o per registrare un tempo intermedio

DISPLAY Premere per visualizzare i dati sulle prestazioni

SET/FORMAT Premere per impostare o per cambiare il formato del display

STOP/RESET Premere per fermare oppure premere e tenere premuto per ripristinare

Pulsanti di impostazione

I pulsanti dell'orologio servono anche a impostare le funzioni dell'orologio (per esempio, a impostare l'ora o una zona di frequenza cardiaca bersaglio). Quando i simboli + e - appaiono sul display dell'orologio, è stato avviato il processo di impostazione.



Illuminazione del quadrante **INDIGLO** Premere per illuminare l'orologio

DONE Premere al completamento dell'impostazione

\+ Premere per aumentare il valore visualizzato

SELECT Premere per iniziare l'impostazione o per passare al valore successivo

\- Premere per diminuire il valore visualizzato

COME IMPOSTARE LE FUNZIONI DELL'OROLOGIO

Per impostare le funzioni dell'orologio, attenersi ai seguenti procedimenti.

1. Premere e tenere premuto **SELECT (SET/FORMAT).** Potrebbe apparire il messaggio **HOLD TO SET.**
2. Continuare a premere **SELECT (SET/FORMAT)** finché la parola **SET** non appare brevemente sul display, seguita da un valore lampeggiante.

3. Impostare il primo valore premendo + **(DISPLAY)** o - **(STOP/RESET)**.
4. Quando si raggiunge il valore desiderato, premere **SELECT (SET/FORMAT)** per passare al valore successivo.
5. Ripetere i procedimenti 3 e 4 per ciascun valore che si desidera impostare.
6. Una volta regolati tutti i valori, premere **DONE (MODE)** per ritornare al display principale della modalità.

Pulsanti di visualizzazione

Infine, i pulsanti aiutano l'utente a passare in rassegna le opzioni di visualizzazione. Quando si vedono i triangoli ▲ e ▼ sul display, significa che ci sono informazioni da visualizzare.

INDIGLO
Premere per illuminare l'orologio

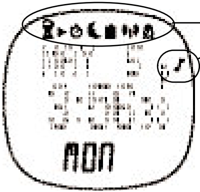
MODE
Premere per passare alla modalità successiva



▲
Premere per visualizzare il valore successivo dei dati

▼
Premere per visualizzare il valore precedente dei dati

Icone del display dell'orologio



Icone del display dell'orologio

 Timer che scorre

 Sensore/i attivato/i (lampeggia se ci sono problemi)

 Cronografo che scorre

 Sveglia abilitata

 Illuminazione del quadrante abilitata

 Segnale acustico orario abilitato

 Batteria del sensore GPS-3D scarica

Avvio del sistema Bodylink®

Quando si usa il Monitor delle prestazioni, è possibile visualizzare dati in tempo reale provenienti da un Sensore della frequenza cardiaca o dal Sensore di Velocità + Distanza, o da entrambi, in Ora del giorno, Cronografo e Timer. La procedura per farlo è la stessa in tutte le modalità, sebbene i dati che si possono vedere e la loro posizione sul display in ciascuna modalità variano.

1. Assicurarsi di indossare il Sensore della frequenza cardiaca o quello di Velocità + Distanza, o entrambi, e che siano accesi e funzionali.
2. Stare ad almeno 2 metri di distanza da altri sistemi di monitoraggio per fitness e da qualsiasi fonte di radiointerferenza come apparecchiature elettriche, linee di alimentazione, ecc.

NOTA: sebbene il sistema Bodylink® abbia una portata operativa di circa 1 metro dai sensori all'orologio, per un funzionamento più affidabile assicurarsi che l'orologio si trovi il più vicino possibile ai sensori quando si avvia il sistema.

3. Premere e rilasciare il pulsante **DISPLAY**. Questo dice all'orologio di cercare il sensore Bodylink® nelle vicinanze; lo cerca per un minuto. L'icona dell'antenna appare sul display dell'orologio, indicando che il sistema Bodylink® è attivo.

NOTA: per comodità, Cronografo e Timer cercano automaticamente i sensori Bodylink® per quindici secondi dopo essere entrati in tali modalità.

4. Quando l'orologio ha rilevato con successo le trasmissioni dei sensori, il suo display mostra alcuni o tutti i dati dei sensori, a seconda della modalità. Le modalità Ora del giorno e Timer mostrano i dati solo nella riga inferiore, mentre quella Cronografo alloca fino a tre righe ai dati sulle prestazioni.

Visualizzazione dei dati sulle prestazioni

Premere e rilasciare il pulsante **DISPLAY** per selezionare i dati o la combinazione di dati che si desidera visualizzare durante l'allenamento. Per comodità, uno «striscione» contenente i nomi delle informazioni e la loro posizione sul display appare brevemente prima di mostrare i dati stessi.

Ecco alcune cose da sapere per usare l'orologio in modo ottimale.

- In modalità Cronografo, premere e rilasciare **SET/FORMAT** per scambiare le posizioni delle informazioni nelle righe del display superiore e mediana. Questo permette di visualizzare i dati più importanti nella riga del display mediana, più grande.

• Se si vuole interrompere il monitoraggio dei dati provenienti dai sensori Bodylink®, tenere premuto il pulsante **DISPLAY** finché non viene visualizzato sul display dell'orologio il messaggio HOLD TO SHUT OFF RCVR (tenere premuto per spegnere il ricevitore). Continuare a tenere premuto il pulsante **DISPLAY** per alcuni se-condi; l'orologio emette un segnale acustico ad indicare che il radiocollegamento fra l'orologio ed i sensori è stato interrotto.

CONSIGLIO: se si stanno già visualizzando dati provenienti da un altro sensore, per esempio quello della frequenza cardiaca, e si desidera visualizzare anche i dati del Sensore di Velocità + Distanza, basta premere e tenere premuto il pulsante **DISPLAY** finché l'orologio non emette un breve segnale acustico e l'icona dell'antenna non comincia a lampeggiare. L'orologio sta ora cercando un secondo sensore Bodylink®. Quando lo rileva, l'icona dell'antenna smette di lampeggiare ed il display potrebbe passare ad un nuovo formato che include le nuove informazioni. Premere e rilasciare il pulsante **DISPLAY** (come descritto prima) per visualizzare le varie combinazioni di dati dei due sensori.

Messaggi dell'orologio

Quando si usa l'orologio con i sensori di fitness, l'orologio potrebbe visualizzare dei messaggi per comunicare lo stato del sensore collegato all'orologio. I messaggi includono i seguenti.

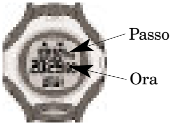
- **SEARCHING** (Ricerca in corso) Il sensore GPS-3D sta ancora cercando di collegarsi ai dati GPS. L'utente non può visualizzare informazioni su velocità, passo, distanza né posizione finché il sensore non individua i satelliti GPS.
- **WEAK GPS SIGNAL** (Segnale GPS debole) Il sensore GPS-3D ha perso il collegamento con i satelliti GPS. Il sensore GPS-3D funziona in modo più accurato in spazi più aperti (come ad esempio in zone senza troppi alberi o non troppo coperti da nuvole) e a velocità più sostenute.
- **NO DATA FROM HRM (GPS)** (Nessun dato MFC o GPS) L'orologio non sta ricevendo dati dal sensore della frequenza cardiaca né da quello GPS-3D. Assicurarsi che il sensore non si trovi a più di 1 metro di distanza dall'orologio, che stia funzionando e che non si sia inavvertitamente fissato sul sensore di un'altra persona. L'orologio tenterà di stabilire un collegamento per un minuto dopo aver visualizzato questo messaggio.
- **NOISY DATA FROM HRM (GPS)** (Dati disturbati da MFC o GPS) L'orologio sta riscontrando radiointerferenza. Cercare di allontanarsi da potenziali sorgenti di interferenza (per esempio televisori, monitor o dispositivi motorizzati). L'orologio tenterà di

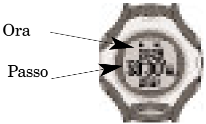
stabilire un collegamento per 30 secondi dopo aver visualizzato questo messaggio.

- **FATAL GPS ERROR** (Errore GPS irreversibile) Il Sensore GPS-3D ha incontrato un grave errore interno. Contattare il Servizio di assistenza Timex.

Formattazione del display

Nelle modalità Cronografo, Verticale (ad eccezione delle informazioni sulla velocità di ascesa), Completamento e Navigazione, si può premere e rilasciare **SET/FORMAT** per scambiare le posizioni di lettura del display nelle righe superiore e centrale.





Modalità dell'orologio

Si possono passare in rassegna le 11 modalità premendo MODE. Le modalità includono le seguenti.

- **Ora del giorno** permette all'utente di visualizzare l'ora, la data e il giorno della settimana per due diversi fusi orari.
- **Cronografo** monitora e visualizza i dati sulle prestazioni.

- **Verticale** consente di visualizzare dati verticali come la velocità di ascesa, l'altitudine e la quota.
- **Completamento** permette all'utente di predire un periodo per una distanza specificata e imposta segnali di allerta se non viene mantenuto il passo.
- **Navigazione** visualizza informazioni sulla posizione dell'utente, simili a quelle date da una bussola.
- **Punti intermedi** supporta fino a dieci punti di riferimento mentre si viaggia da un luogo ad un altro e impiega questi punti di riferimento per aiutare l'utente a ritornare a ritroso fino alla posizione iniziale.
- **Dati** sul giro presenta le informazioni memorizzate sul giro.
- **Sommario** visualizza i dati registrati mentre è in funzione il cronografo.
- **Timer** permette all'utente di cronometrare un evento che conta alla rovescia da un periodo specifico fino allo zero.
- **Sveglia** prevede fino a cinque sveglie.
- **Configura** permette all'utente di personalizzare le funzioni dell'orologio secondo le sue necessità.

Come usare l'orologio

Per usufruire di tutte le caratteristiche e le funzionalità dell'orologio, occorre usarlo insieme ai sensori di fitness. L'orologio offre tuttavia una certa flessibilità d'uso. Per esempio:

- si può usare l'orologio senza i sensori di fitness per visualizzare la modalità di Ora del giorno, come una sveglia nella modalità Sveglia, o per cronometrare un allenamento in una qualsiasi modalità cronografo;
- si può usare l'orologio solo con il sensore FC in qualsiasi modalità cronografo per monitorare la frequenza cardiaca e le informazioni relative al tempo;
- si può usare l'orologio con il sensore GPS-3D in qualsiasi modalità Navigazione per monitorare le informazioni relative alla distanza; oppure, si può usare questo sensore in qualsiasi modalità cronografo per monitorare le informazioni sulla distanza.

MODALITÀ DEL PERFORMANCE WATCH

Modalità Ora del giorno



Terminologia relativa alla modalità Ora del giorno

UTC: ora universale coordinata (nota un tempo come GMT) descrive il fuso orario locale in relazione al meridiano di Greenwich. Per esempio, New York City è nella zona -5 UTC, poiché l'ora di New York precede di cinque ore quella del meridiano di Greenwich; Mosca è +3 UTC, poiché l'ora di Mosca segue di tre ore quella del meridiano di Greenwich.

Funzioni della modalità Ora del giorno

L'orologio può funzionare come un normale orologio per visualizzare ora, data e giorno per due diversi fusi orari, usando un formato a 12 o a 24 ore.

Si può ritornare alla modalità Ora del giorno da qualsiasi altra modalità dell'orologio premendo e tenendo premuto **MODE** finché non viene visualizzata l'ora del giorno.

COME IMPOSTARE L'ORA DEL GIORNO

Per informazioni su come impostare le funzioni dell'orologio, inclusa l'ora del giorno, consultare la pagina 181, "Come impostare le funzioni dell'orologio".

Per l'ora del giorno, si possono impostare i seguenti valori.

❖ Ora	❖ Mese
❖ Minuti	❖ Data (imposta automaticamente il giorno della settimana quando si imposta la data)
❖ Ann	❖ Formato dell'ora [ovvero, AM/PM (mattina/pomeriggio) invece delle 24 ore]

NOTA: non si possono regolare i secondi. Quando si usa l'orologio con il sensore GPS-3D, l'orologio li allinea con l'UTC.

Quando si passa dall'ora normale all'ora legale e viceversa, occorre regolare manualmente l'orologio.

Si può impostare l'orologio leggermente in anticipo o leggermente in ritardo rispetto all'ora effettiva. Per esempio, se di solito si arriva ad un appuntamento dieci minuti in ritardo, si può impostare l'orologio dieci minuti dopo rispetto all'ora effettiva. L'orologio resta impostato in tal modo anche quando viene sincronizzato con il sensore GPS-3D.

COME PASSARE DA UN FUSO ORARIO ALL'ALTRO

L'orologio può tenere conto dell'ora in due fusi orari (T1 e T2). Per guardare l'ora nell'altro fuso orario, basta premere **START/SPLIT**. Oppure, per passare dal T1 al T2, si possono seguire questi procedimenti.

1. Premere e tenere premuto **START/SPLIT** finché non viene visualizzato HOLD FOR TIME 2.
2. Continuare a tenere premuto il pulsante finché l'ora non passa all'altro fuso orario e l'orologio non emette un segnale acustico.
3. Ripetere i procedimenti 1 e 2 per ritornare al T1. Il messaggio visualizzato sarà, in tal caso, HOLD FOR TIME 1.

Occorre impostare l'ora del giorno in modo indipendente per ciascun fuso orario.

COME SINCRONIZZARE L'ORA DEL GIORNO CON I SENSORI DI FITNESS

Quando si attiva per la prima volta il sensore GPS-3D insieme all'orologio, ci si può aspettare una delle due seguenti situazioni.

- ❖ Se si attiva il sensore GPS-3D prima di impostare l'ora del giorno, l'orologio sincronizza con UTC sia il T1 che il T2. Occorre regolare l'ora per entrambi i fusi orario secondo l'ora locale.
- ❖ Se si attiva il sensore GPS-3D dopo aver impostato l'ora del giorno, l'orologio mantiene le impostazioni di ora e data e sincronizza i minuti ed i secondi con l'UTC per ciascun fuso orario.

Dopo l'uso iniziale, l'orologio corregge automaticamente qualsiasi imprecisione temporale all'attivazione del sensore GPS-3D e in seguito ogni 15 minuti.

COME VISUALIZZARE I DATI SULLE PRESTAZIONI NELLA MODALITÀ ORA DEL GIORNO

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, passare in rassegna i dati sulle prestazioni premendo e rilasciando **DISPLAY**.



Le opzioni di visualizzazione dei dati sulle prestazioni per la modalità Ora del giorno includono le seguenti.

- **Frequenza cardiaca**: attuale frequenza cardiaca (richiede il sensore FC).
- **Velocità**: l'attuale velocità (richiede il sensore GPS-3D).
- **Passo:** attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri (richiede il sensore GPS-3D).

- **Distanza**: la distanza percorsa dall'attivazione del sensore GPS-3D (richiede il sensore GPS-3D).
- **Altitudine**: l'attuale elevazione sopra il livello del mare (richiede il sensore GPS-3D).

NOTA: se l'orologio non rileva nessun sensore di fitness, il giorno della settimana viene visualizzato sulla riga inferiore del display. Si può continuare a visualizzare il giorno della settimana mentre si usano i sensori di fitness nascondendo i dati sulle prestazioni (per informazioni su come nascondere i dati, consultare "Impostazioni dell'orologio" a pagina 243). Se si sceglie Giorno della settimana, questo appare come se l'orologio non ricevesse nessun dato.

Esempio per la modalità Ora del giorno

Immaginate di vivere a San Francisco e di lavorare con un cliente a Singapore. Come per tutte le persone molto impegnate, anche per voi è importantissimo avere chiare informazioni sull'ora, quindi impostate il T1 sulla vostra ora locale. Ma è anche importante tenere presente che ore sono per il vostro cliente, quindi impostate il T2 sull'ora di Singapore. Con la disponibilità di entrambi i fusi orari, potete verificare rapidamente l'ora del vostro cliente o persino far passare la visualizzazione del vostro orologio sul T2 quando siete in viaggio a Singapore.

Modalità Cronografo



Terminologia della Modalità Cronografo

Cronografo: il cronografo registra segmenti di tempo per la durata dell'attività dell'utente.

Tempo di giro: il tempo di giro registra il tempo per un segmento dell'attività dell'utente.

Tempo intermedio: il tempo intermedio registra il tempo totale trascorso dall'inizio dell'attività corrente dell'utente.

Registrare un tempo intermedio: quando si registra un tempo intermedio, il cronografo completa il cronometraggio di un giro e inizia quello di un giro nuovo.

Funzioni della Modalità Cronografo

La Modalità Cronografo funge da principale centro di dati sull'allenamento dell'orologio. Può registrare il tempo trascorso fino a 100 ore. Può anche registrare informazioni per un massimo di 100 giri, inclusi i dati relativi a velocità, passo e distanza (usando il Sensore GPS-3D), nonché la frequenza cardiaca media (usando il Sensore FC).

NOTA: premere **MODE** per far passare il display dell'orologio a qualsiasi altra modalità mentre il cronografo continua a scorrere. Appare l'icona del cronometro, ad indicare che il cronografo sta ancora funzionando.



COME USARE MANUALMENTE LA MODALITÀ CRONOGRAFO

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Cronografo.
2. Premere **START/SPLIT** per avviare il cronometraggio.
3. Premere di nuovo **START/SPLIT** per registrare un tempo intermedio ed iniziare automaticamente a cronometrare un nuovo giro.

   L'orologio memorizza le informazioni relative a tempo di giro e intermedio e visualizza le statistiche di media per il giro se si stanno usando i sensori di fitness.
4. Premere **MODE** per visualizzare immediatamente le informazioni sul nuovo giro

   OPPURE

Attendere qualche secondo; l'orologio inizierà automaticamente a visualizzare i dati relativi al nuovo giro.

5. Premere **STOP/RESET** per interrompere il cronometraggio quando si arriva al termine della propria attività.
6. Premere **START/SPLIT** per continuare il cronometraggio.

   OPPURE

   Premere e tenere premuto **STOP/RESET** per ripristinare sullo zero il display del cronografo.

COME USARE LA MODALITÀ CRONOGRAFO SENZA DOVER USARE LE MANI

Si può impostare la Modalità Cronografo in modo tale che venga avviata quando si comincia a muoversi e si fermi quando ci si ferma, oppure in modo che registri automaticamente dei tempi intermedi in base a distanza o tempo trascorso. Vedere "Impostazioni senza l'uso delle mani" a pagina 242.

COME VISUALIZZARE I DATI SULLE PRESTAZIONI NELLA MODALITÀ CRONOGRAFO

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, passare in rassegna i dati sulle prestazioni premendo e rilasciando **DISPLAY**.

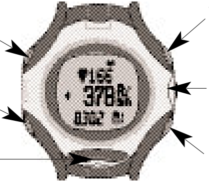
Le opzioni di visualizzazione dei dati sulle prestazioni per la Modalità Cronografo includono le seguenti.

- **Frequenza cardiaca**: attuale frequenza cardiaca (richiede il sensore FC).
- **Velocità:** l'attuale velocità (richiede il sensore GPS-3D).
- **Velocità media:** la velocità media per il periodo nel quale il cronografo è scorso (richiede il sensore GPS-3D).
- **Passo:** attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri (richiede il sensore GPS-3D).
- **Passo medio:** la velocità media al minuto per il periodo nel quale scorre il cronografo (richiede il sensore GPS-3D).
- **Distanza:** la distanza percorsa dal momento in cui è stato avviato il cronografo (richiede il sensore GPS-3D).
- **Altitudine:** l'attuale altezza sopra il livello del mare (richiede il sensore GPS-3D).
- **Elevazione:** la differenza fra l'altitudine attuale e quella alla quale l'utente si trovava quando ha avviato il cronografo (richiede il sensore GPS-3D).

Esempio per la Modalità Cronografo

Immaginate di correre con regolarità, e di voler avere informazioni sulla vostra attuale routine di allenamento in modo da poter stabilire per voi stessi delle mete di fitness. Usate la Modalità Cronografo per registrare il tempo di giro per ciascuna delle tre fasi del vostro allenamento. Al termine dell'allenamento, usate le informazioni sul giro per determinare la distanza ed il passo, sia per giro che come totale di tutti e tre i giri. Se nell'ambito del vostro allenamento correte in salita, potete anche determinare l'elevazione, per sapere di quanto siete saliti. Tenendo presente il vostro attuale livello di fitness, potete quindi stabilire mete di fitness realistiche per voi stessi e monitorare regolarmente i vostri progressi.

Modalità Verticale



Terminologia della Modalità Verticale

Velocità di ascensione: quanto rapidamente si sale o si discende.

Velocità verticale: un altro modo di definire la velocità di ascensione.

Funzioni della Modalità Verticale

La Modalità Verticale funziona come modalità di visualizzazione insieme al sensore GPS-3D, concentrandosi sulla visualizzazione dei dati relativi all'altitudine. In particolare, la Modalità Verticale permette all'orologio di visualizzare i dati relativi alle attività "verticali", per esempio le arrampicate su roccia o lo sci.

NOTA: se non si usa il sensore GPS-3D, la Modalità Verticale funziona in modo identico a quella Cronografo, visualizzando solo le informazioni relative all'ora e ai giri.

COME USARE LA MODALITÀ VERTICALE

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Verticale.
2. Premere **START/SPLIT** per avviare il cronometraggio.
3. Premere di nuovo **START/SPLIT** per registrare un tempo intermedio ed iniziare automaticamente a cronometrare un nuovo giro.
4. Premere **STOP/RESET** per interrompere il cronometraggio quando si arriva al termine della propria attività.
5. Premere **START/SPLIT** per continuare il cronometraggio.

   OPPURE

   Premere e tenere premuto di nuovo **STOP/RESET** per ripristinare sullo zero il display.

COME VISUALIZZARE I DATI SULLE PRESTAZIONI NELLA MODALITÀ VERTICALE

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, passare in rassegna i dati sulle prestazioni premendo e rilasciando **DISPLAY**.

Le opzioni di visualizzazione dei dati sulle prestazioni per la Modalità Verticale includono le seguenti.

- **Frequenza cardiaca**: attuale frequenza cardiaca (richiede il sensore FC).
- **Velocità di ascensione:** la velocità verticale (richiede il sensore GPS-3D).

- **Passo**: attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri (richiede il sensore GPS-3D).
- **Velocità**: l'attuale velocità (richiede il sensore GPS-3D).
- **Distanza**: la distanza percorsa dal momento in cui è stato avviato il sensore GPS-3D (richiede il sensore GPS-3D).
- **Altitudine**: l'attuale altezza sopra il livello del mare (richiede il sensore GPS-3D).
- **Elevazione**: la differenza fra l'altitudine attuale e quella alla quale l'utente si trovava quando ha avviato il cronografo (richiede il sensore GPS-3D).

Esempio per la Modalità Verticale

State facendo eli-sci a Banff su una pista con una pendenza stimata di circa 214 metri verticali. Curiosi di conoscere la precisione della stima e di sapere quanto vi occorrerà per percorrere la pista, avviate il vostro sensore GPS-3D, passate alla Modalità Verticale e premete START quando iniziate a scendere dalla montagna. Al termine della discesa, premete STOP e poi DISPLAY finché non vedete la Velocità di ascensione e l'Elevazione (espressa in numero negativo, visto che avete viaggiato in discesa). Usate queste informazioni per sapere a quale velocità avete sciato e per confrontare l'elevazione indicata dall'orologio con quella stimata dalla vostra guida.

Modalità Completamento



Funzioni della Modalità Completamento

La Modalità Completamento permette all'utente di predire quanto tempo gli occorrerà per completare una distanza specificata in base ai dati correnti di GPS-3D. Per cercare di mantenere il passo in modo da completare la distanza nel tempo predetto, si può anche impostare l'orologio in modo che suoni un allarme se ci si sta muovendo troppo rapidamente o troppo lentamente rispetto al passo desiderato.

NOTA: se non si usa il sensore GPS-3D, la Modalità Completamento funziona in modo identico a quella Cronografo, visualizzando solo le informazioni relative all'ora e ai giri.

Prima di usare la Modalità Completamento, occorre azzerare il cronografo, altrimenti la modalità non funzionerà correttamente.

COME IMPOSTARE LA MODALITÀ COMPLETAMENTO

Per informazioni su come impostare le funzioni dell'orologio, inclusa la Modalità Completamento, consultare la pagina 181, "Come impostare le funzioni dell'orologio".

Per la Modalità Completamento, si possono impostare i seguenti valori.

- Distanza predefinita o personalizzata (per impostare la distanza personalizzata, definire la distanza (fino a 999,99) e le unità di misura (NM, KM o MI))
- Tempo bersaglio
- Opzione allarme (un allarme sonoro farà emettere all'orologio un segnale acustico e farà lampeggiare il tempo di completamento previsto, mentre un allarme silenzioso farà solo lampeggiare il tempo di completamento previsto)

COME VISUALIZZARE I DATI SULLE PRESTAZIONI NELLA MODALITÀ COMPLETAMENTO

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, passare in rassegna i dati sulle prestazioni premendo e rilasciando **DISPLAY**.

Le opzioni di visualizzazione dei dati sulle prestazioni per la Modalità Completamento includono le seguenti.

- **Tempo di completamento**: il tempo di completamento previsto in base alle proprie velocità e distanza correnti. Il tempo di completamento lampeggia se l'utente si sposta più lentamente o

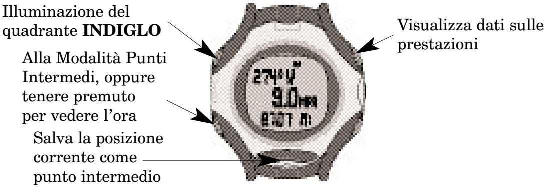
rapidamente rispetto al tempo di completamento previsto. Se ci si ferma, l'orologio sostituisce al tempo di completamento la parola STOPPED (richiede il sensore GPS-3D).

- **Passo**: attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri (richiede il sensore GPS-3D).
- **Passo medio:** la velocità media al minuto per il periodo nel quale scorre il cronografo (richiede il sensore GPS-3D).
- **Distanza:** la distanza percorsa dal momento in cui è stato avviato il cronografo (richiede il sensore GPS-3D).
- **Velocità:** l'attuale velocità (richiede il sensore GPS-3D).
- **Velocità media:** la velocità media per il periodo nel quale il cronografo è scorso (richiede il sensore GPS-3D).
- **Frequenza cardiaca:** attuale frequenza cardiaca (richiede il sensore FC).

Esempio per la Modalità Completamento

Vi state allenando per una gara ciclistica di 100 km. L'anno scorso avete fatto la stessa gara e l'avete completata in 4 ore e 15 minuti. Quest'anno vi proponete di completare il percorso in meno di 4 ore. Avete letto in una rivista sportiva che quando ci si allena per una gara si dovrebbe dedicare un giorno alla settimana a percorrere una distanza pari a quella dell'evento a cui si intende partecipare, cercando di migliorare i tempi. Per cercare di mantenere il passo, avete impostato la Modalità Completamento su 100 km per la distanza e su 4 ore per il tempo. Avete impostato l'orologio in modo che emetta un allarme sonoro quando andate più lentamente del passo prefissato, perché vi aiuti a mantenerlo mentre pedalate.

Modalità Navigazione



Terminologia della Modalità Navigazione

Punti intermedi: un punto situato fra il punto di inizio e il punto di fine di un percorso. I punti intermedi servono da punti di riferimento durante un'attività, che si possono usare per ritrovare la strada andando dal punto di fine al punto di inizio di un percorso.

Direzione: la direzione nella quale ci si sta spostando in relazione al Nord. L'orologio comprende un display numerico della direzione nella Modalità Navigazione.

NOTA: nella Modalità Configura, si può impostare l'orologio in modo che legga il nord geografico (il polo nord geografico nel quale si incontrano tutte le linee longitudinali) o il nord magnetico (il nord in allineamento con il campo magnetico della Terra). Per ulteriori informazioni, vedere "Impostazione delle unità di misura" a pagina 245.

Funzioni della Modalità Navigazione

La Modalità Navigazione visualizza informazioni sulla direzione e monitora la velocità, la distanza e l'altitudine dell'utente durante un'attività. Sebbene si possano impostare un massimo di 10 punti intermedi per contrassegnare località specifiche durante la propria attività, questa modalità non funziona come una bussola. Occorre essere in movimento per ottenere informazioni accurate sulla direzione.

Inoltre, la Modalità Navigazione non funziona in concomitanza con il cronografo. Questa modalità visualizza e aggiorna automaticamente le correnti informazioni sulla posizione, ma non tiene conto del tempo.

NOTA: la Modalità Navigazione non funziona senza l'uso del sensore GPS-3D. Se il sensore GPS-3D non è operativo, si riceverà il messaggio: NO GPS DATA.

COME USARE LA MODALITÀ NAVIGAZIONE

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Navigazione.
2. Iniziare a muoversi. L'orologio aggiorna automaticamente le informazioni visualizzate.

   Se ci si ferma, i valori relativi ad altitudine e direzione si bloccano sul display.

COME MEMORIZZARE PUNTI INTERMEDI NELLA MODALITÀ NAVIGAZIONE

Nella Modalità Navigazione, si possono solo memorizzare i punti intermedi. Per tutte le altre opzioni relative ai punti intermedi, occorre usare la Modalità Punti Intermedi.

Per istruzioni su come memorizzare i punti intermedi, consultare "Come memorizzare un punto intermedio" a pagina 214.

COME VISUALIZZARE I DATI SULLE PRESTAZIONI NELLA MODALITÀ NAVIGAZIONE

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, passare in rassegna i dati sulle prestazioni premendo e rilasciando **DISPLAY**.

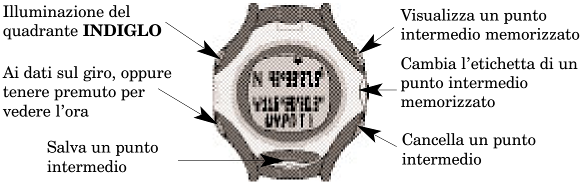
Tutti i dati nella Modalità Navigazione richiedono il sensore GPS-3D. Le opzioni di visualizzazione dei dati sulle prestazioni per la Modalità Navigazione includono le seguenti.

- **Longitudine:** la posizione est/ovest espressa in gradi, minuti e secondi rispetto al meridiano di Greenwich.
- **Latitudine:** la posizione nord/sud espressa in gradi, minuti e secondi rispetto all'equatore.
- **Direzione:** la direzione nella quale si sta viaggiando.
- **Velocità:** la propria velocità corrente.
- **Distanza:** la distanza coperta dall'attivazione del sensore GPS-3D.
- **Altitudine:** l'attuale altezza sopra il livello del mare.

Esempio della Modalità Navigazione

Avete iniziato recentemente l'attività di orienteering (corsa di orientamento) che consiste nello spostarvi fra punti intermedi nel tempo più veloce. La vostra ultima gara comprendeva otto punti intermedi, e la avete completata in 42 minuti. Per cercare di migliorare il vostro tempo, approntate un percorso di allenamento. Usando le informazioni sulla direzione dalla Modalità Navigazione, vi spostate fra punti intermedi. Al termine del percorso, passate ai dati sulla velocità per visualizzare quanto rapidamente avete completato il percorso.

Modalità Punti Intermedi

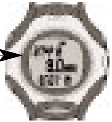


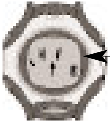
Terminologia della Modalità Punti Intermedi

Punto intermedio: un punto situato fra il punto di inizio e il punto di fine di un percorso. I punti intermedi servono come punti di riferimento geografici durante un'attività.

Direzione: la direzione nella quale ci si sta spostando in relazione al Nord. Nella Modalità Punti Intermedi, si può visualizzare la direzione grafica quando si attiva la funzione Percorso a ritroso.

Direzione numerica in Modalità Navigazione





Direzione grafica usando il Percorso a ritroso nella Modalità Punti Intermedi

Rilevamento alla bussola: la direzione verso un bersaglio. Le informazioni relative al rilevamento alla bussola appaiono solo quando si usa la funzione di Percorso a ritroso, e vengono indicate dal grafico di una casa.



Percorso a ritroso: la funzione di Percorso a ritroso permette all'utente di spostarsi verso un punto intermedio memorizzato dalla sua attuale posizione.

Funzioni della Modalità Punti Intermedi

La Modalità Punti Intermedi visualizza informazioni sulla posizione e permette all'utente di memorizzare un massimo di 10 punti intermedi per contrassegnare specifiche ubicazioni di navigazione durante la sua attività. La propria ubicazione attuale viene sempre contrassegnata dalla parola CURRENT.

Quando si memorizzano punti intermedi, si può selezionare un'etichetta da un elenco di etichette preimpostate incluse nell'orologio. Le etichette preimpostate includono le seguenti: WAYPNT # (in cui # indica il numero del punto intermedio), JCT, HOME, START, FINISH, CAMP, TRAILHD, PEAK, o VISTA.

La Modalità Punti Intermedi comprende la funzione di Percorso a ritroso, che permette all'utente di spostarsi dalla propria posizione corrente ad un punto intermedio memorizzato.

La Modalità Punti Intermedi non funziona in concomitanza con il cronografo. Questa modalità visualizza e aggiorna automaticamente le correnti informazioni sulla posizione, ma non tiene conto del tempo. Inoltre, la Modalità Punti Intermedi non visualizza alcun dato sulle prestazioni.

NOTA: la Modalità Punti Intermedi non funziona senza l'uso del sensore GPS-3D. Se il sensore GPS-3D non è operativo, si riceverà il messaggio NO GPS DATA.

COME USARE LA MODALITÀ PUNTI INTERMEDI

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Punti Intermedi.
2. Iniziare a muoversi. L'orologio aggiorna automaticamente le informazioni sulla posizione visualizzate.

COME MEMORIZZARE UN PUNTO INTERMEDIO

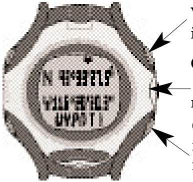
1. Premere e tenere premuto **START/SPLIT** per memorizzare un punto intermedio.
2. Premere + **(DISPLAY)** o - **(STOP/RESET)** per passare in rassegna le nove etichette preimpostate per i punti intermedi.
3. Premere **DONE (MODE)** per memorizzare il punto intermedio.
4. Ripetere i procedimenti da 1 a 3 per memorizzare un massimo di altri nove punti intermedi.

   Un segno positivo (+) appare sopra il tasto **START/SPLIT** se l'orologio ha ancora posto per altri punti intermedi.

   Se si cerca di impostare più di 10 punti intermedi, si riceve il messaggio MEMORY FULL (memoria esaurita).

NOTA: si possono memorizzare punti intermedi anche nella Modalità Navigazione.

COME VISUALIZZARE O MODIFICARE PUNTI INTERMEDI



1. Premere ▲ **(DISPLAY)** per richiamare un punto intermedio memorizzato.
2. Scegliere una delle seguenti opzioni per visualizzare o modificare un punto intermedio.
   - ❖ Per visualizzare un punto intermedio, premere ▲ **(DISPLAY)** finché non si individua il punto intermedio che si desidera visualizzare.

     Si può anche continuare a premere ▲ **(DISPLAY)** finché non ci si sposta di nuovo fino all'ubicazione corrente.
   - ❖ Per cambiare l'etichetta di un punto intermedio, premere **SET/FORMAT** finché non si individua l'etichetta che si desidera utilizzare.
   - ❖ Per cancellare un punto intermedio, premere e tenere premuto **STOP/RESET**.

Se si cancella un punto intermedio, gli altri punti non verranno riordinati. Per esempio, se si sono contrassegnati i punti intermedi WAYPNT 1, 2 e 3 e si cancella il WAYPNT 2, si resterà con i punti di riferimento contrassegnati WAYPNT 1 e 3.

COME USARE LA FUNZIONE DI PERCORSO A RITROSO



Si può attivare la funzione di percorso a ritroso quando si è pronti a spostarsi dalla posizione corrente ad uno dei punti intermedi memorizzati. Quando è attivata, la funzione di percorso a ritroso prende il sopravvento sulla Modalità Punti Intermedi. Finché non si disattiva il percorso a ritroso, non si può eseguire alcun'altra funzione.

1. Premere ▲ **(DISPLAY)** per selezionare il punto intermedio desiderato.
2. Premere e tenere premuto **START/SPLIT**. Si vedrà il messaggio HOLD TO BEGIN TRACK (tenere premuto per iniziare il percorso a ritroso).

L'orologio visualizza la direzione e il rilevamento alla bussola correnti, e la distanza stimata dalla propria ubicazione corrente fino al punto intermedio selezionato.

3. Iniziare a muoversi. L'orologio visualizza l'ubicazione corrente finché tale ubicazione non si allinea con il punto intermedio scelto.

   L'orologio calcola la distanza dalla propria posizione corrente ed il punto intermedio scelto come una linea retta. A seconda della direzione e del rilevamento alla bussola, la distanza potrebbe sembrare aumentare mentre ci si sposta verso il punto intermedio desiderato.
4. Premere e tenere premuto **STOP/RESET** per disattivare la funzione di percorso a ritroso una volta raggiunta la destinazione.
5. Ripetere i procedimenti da 1 a 4 per spostarsi ad un altro punto intermedio memorizzato. In questo modo si può ripercorrere a ritroso il percorso attraverso una serie di punti intermedi memorizzati.

Esempio per la Modalità Punti Intermedi

Come soci di un club escursionistico locale, vi offrite volontari per guidare un'operazione di pulizia dei sentieri prima dell'apertura di ogni stagione di campeggio. La vostra mappa indica lungo il sentiero svariati punti di riferimento, ma il sentiero stesso è ormai coperto dalla vegetazione. Vi spostate lungo il sentiero, ripulendo il sottobosco per aprire la via, e ad ogni punto di riferimento impostate un punto intermedio sull'orologio. Quando raggiungete il termine del percorso designato per la pulizia, attivate la funzione di percorso a ritroso per ritornare a ciascun punto di riferimento sul percorso ed assicurarvi di aver aperto adeguatamente il sentiero.

Funzioni della Modalità Dati sul giro



La Modalità dati sul giro permette di rivedere in qualsiasi momento le informazioni memorizzate sul giro. Per registrare dati sul giro, occorre far scorrere il cronografo.

Una volta riavviato il cronografo partendo dallo zero per la prossima attività, i dati sul giro relativi all'attività precedente vengono cancellati.

NOTA: per visualizzare le informazioni di sommario per l'intera attività, consultare "Modalità Sommario" a pagina 221.

COME USARE LA MODALITÀ DATI SUL GIRO

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Dati sul giro.
2. Premere **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** per passare in rassegna i dati sul giro.

   Ciascun giro richiamato visualizza tre righe di dati. La riga inferiore indica il numero di giro contrassegnato con RCL (per "recall", ovvero "richiamo") per ciascun giro memorizzato nel cronografo.

COME VISUALIZZARE I DATI SULLE PRESTAZIONI NELLA MODALITÀ DATI SUL GIRO

Eccetto che per i tempi di giro e intermedi, la Modalità Dati sul giro si basa sui sensori di fitness.

Se si usa solo un sensore, le informazioni relative all'altro sensore appaiono come spazio vuoto se l'orologio è stato impostato in modo da nascondere i dati vuoti. Per informazioni su come nascondere i dati, consultare "Impostazioni dell'orologio" a pagina 243.

Le opzioni di visualizzazione dei dati sulle prestazioni per la Modalità Dati sul giro includono le seguenti.

- **Tempo di giro e intermedio:** il tempo di giro comprende dati per ciascun segmento della propria attività, mentre il tempo intermedio mostra i dati per l'attività complessiva.
- **Media di velocità e passo del giro:** la velocità media informa l'utente della sua velocità media per il giro, mentre il passo medio visualizza la velocità media in termini di minuti per unità di misura della distanza.
- **Frequenza cardiaca media del giro e Distanza del giro:** la frequenza cardiaca media visualizza la frequenza cardiaca media per il giro, mentre la Distanza del giro indica la distanza percorsa nel giro.
- **Altitudine ed elevazione:** l'altitudine visualizza l'altezza sul livello del mare al termine del giro, mentre l'elevazione indica la variazione di altitudine fra l'inizio e la fine del giro.

Esempio per la Modalità Dati sul giro

Vi piace molto andare in bicicletta, ma avete appena terminato una lunga corsa e siete esausti! Stanchi come siete, vi dimenticate di controllare i dati sul giro relativi alla corsa, e ripristinate il cronografo sullo zero. Credete di aver perso i dati, ma poi vi ricordate: potete ancora visualizzare i dati sul giro relativi alla corsa, purché non riavviate prima il cronografo.

Modalità Sommario



Terminologia della Modalità Sommario

Odometro: l'odometro registra la distanza fra attività finché non viene ripristinato sullo zero.

Zona: un intervallo predeterminato di frequenza cardiaca per la propria attività.

Recupero: una misura del proprio fitness e dell'affaticamento, basato sulla differenza della frequenza cardiaca nell'arco di un breve periodo di tempo dopo un esercizio intenso. Per ulteriori informazioni, consultare Strumenti per il successo Zone cardiache.

Funzioni della Modalità Sommario

La Modalità Sommario permette all'utente di riesaminare le informazioni complessive registrate dal cronografo in relazione alla sua attività più recente. I dati non vengono aggiornati mentre sono visualizzati.

Se si avvia il cronografo partendo da zero per la prossima attività, si cancellano i dati di sommario relativi all'attività precedente, ad eccezione delle informazioni dell'odometro, che occorre cancellare manualmente.

NOTA: per visualizzare informazioni per ogni singolo segmento della propria attività, consultare "Modalità Dati sul giro" a pagina 219.

COME USARE LA MODALITÀ SOMMARIO

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Sommario.
2. Premere ▲ **(DISPLAY)** o ▼ **(STOP/RESET)** per passare in rassegna i dati di sommario.

COME RIPRISTINARE LE FUNZIONI IN MODALITÀ SOMMARIO

Mentre sono visualizzati i valori relativi ad Odometro, Velocità massima o Miglior passo, premere e tenere premuto **START/SPLIT** per ripristinare il valore sullo zero.

COME VISUALIZZARE I DATI SULLE PRESTAZIONI NELLA MODALITÀ SOMMARIO

Eccetto che per i tempi di giro e intermedi, la Modalità Sommario si basa sui sensori di fitness.

Se si usa solo un sensore, le informazioni relative all'altro sensore appaiono come spazio vuoto se l'orologio è stato impostato in modo da nascondere i dati vuoti. Per informazioni su come nascondere i dati, consultare "Impostazioni dell'orologio" a pagina 243.

Le opzioni di visualizzazione dei dati sulle prestazioni per la Modalità Sommario includono dati per i seguenti sei gruppi di dati.

<u>Velocità</u>

- **Velocità media:** la velocità media dell'utente, calcolata dividendo la distanza per il tempo.
- **Velocità massima:** la velocità massima dell'utente.
- **Passo medio:** la velocità media calcolata in minuti per unità di distanza percorse.

- **Miglior passo:** il tempo più veloce ottenuto sul percorso per minuto.

Distanza:

- **Distanza evento:** la distanza cumulativa percorsa durante l'attività mentre il cronografo stava scorrendo.
- **Odometro:** la distanza cumulativa percorsa da quando si è azzerato manualmente l'odometro. Poiché l'odometro non funziona in concomitanza con il cronografo, si può usare questa funzione per registrare la distanza accumulata in svariati allenamenti.

Verticale

- **Ascesa totale:** l'ascesa totale accumula tutti i cambiamenti di altitudine positivi registrati durante l'attività dell'utente. Se si corre su e giù per una collina di 60 metri per 10 volte, l'ascesa totale è di 600 metri (60 metri moltiplicati per 10 percorsi).
- **Discesa totale:** la discesa totale accumula tutti i cambiamenti di altitudine negativi registrati durante l'attività dell'utente. Se si corre su e giù per una collina di 60 metri per 10 volte, la discesa totale è di 600 metri (60 metri moltiplicati per 10 percorsi).
- **A/Sopra XXXX:** il tempo trascorso dall'utente durante la sua attività ad una specifica elevazione o al di sopra di essa (vedere "Impostazioni dell'altitudine" a pagina 241 per informazioni su come impostare questa funzione).

Frequenza cardiaca:

- **Frequenza cardiaca media:** La frequenza cardiaca dell'utente calcolata lungo il periodo in cui il cronografo stava scorrendo.
- **Frequenza cardiaca massima:** la frequenza cardiaca più alta registrata durante l'attività dell'utente.
- **Frequenza cardiaca minima:** la frequenza cardiaca più bassa registrata durante l'attività dell'utente.
- **Tempo nelle Zone:** prendendo in considerazione il tempo di allenamento totale, l'orologio visualizza quanto tempo l'utente ha trascorso in ciascuna delle due zone di frequenza cardiaca durante la sua attività (fare riferimento a "Impostazioni MFC" a pagina 237 per informazioni su come impostare questa funzione).
- **Frequenza cardiaca media nelle Zone:** la frequenza cardiaca media in ciascuna delle due zone di frequenza cardiaca.
- **Recupero:** il cambiamento della frequenza cardiaca nell'ambito di un periodo di tempo selezionato registrato al termine della propria attività (consultare "Impostazioni MFC" a pagina 237 per informazioni su come impostare questa funzione). Se si sta indossando il sensore della FC, si può iniziare un calcolo del recupero mentre ci si trova in Modalità Sommario premendo e tenendo premuto **START/SPLIT**.

Ora

- **Tempo evento:** il tempo totale dell'attività dell'utente mentre il cronografo stava scorrendo. Il tempo evento è equivalente al tempo intermedio nelle modalità cronografo.

GPS

- **Livello batteria GPS:** l'attuale livello di tensione per il sensore V+D, visualizzato in formato di grafico a barra. Per visualizzare questa informazione, occorre indossare il sensore GPS-3D. Quando il grafico visualizza solo un segmento (si vedrà anche l'icona della batteria sul display dell'orologio), occorre cambiare la batteria.

Esempio per la Modalità Sommario

Mancano sei settimane alla vostra gara di mezza maratona. Questa mezza maratona comprende una porzione piuttosto dura in salita, che sale da 760 metri a 1.370 metri sul livello del mare, e poi ritorna a 915 metri sul livello del mare. Per allenarvi a questa gara, avete stabilito due mete per il prossimo mese: correre 160 km e programmare una corsa alla settimana in cui salite almeno 450 metri. Con la Modalità Sommario, potete usare l'odometro per registrare la vostra distanza totale per il mese, e potete usare le informazioni sui dati verticali per monitorare sia l'ascesa totale che il tempo trascorso sopra i 760 metri per la vostra corsa settimanale in salita.

Modalità Timer



Terminologia della Modalità Timer

Allenamento a intervalli: si può usare l'allenamento a intervalli per variare il livello di intensità nell'ambito di un allenamento per specifici periodi di tempo, cosa che aiuta alla fine ad allenarsi più a lungo e in modo più intenso. La Modalità Timer include il cronometraggio per due intervalli, I1 e I2, per aiutare l'utente nel suo allenamento a intervalli.

Funzioni della Modalità Timer

La Modalità Timer permette di impostare un periodo fisso a partire dal quale l'orologio conta alla rovescia fino allo zero (per esempio 10, 9, 8, …) per un massimo di due intervalli cronometrati (I1 e I2). Si può impostare l'orologio in modo che dopo il conto alla rovescia si fermi, ripeta il conto alla rovescia o passi alle modalità Cronografo, Verticale o Completamento.



Si può premere **MODE** dalla Modalità Timer per far passare il display ad un'altra modalità senza disturbare il funzionamento del timer. L'icona del timer appare, ad indicare che il timer sta scorrendo.

NOTA: il timer comprende impostazioni per due intervalli. Se però si imposta uno di tali intervalli sullo zero, il timer funzionerà usando un solo intervallo.

COME IMPOSTARE LA MODALITÀ TIMER

Per informazioni su come impostare le funzioni dell'orologio, inclusa la Modalità Timer, consultare la pagina 181, "Come impostare le funzioni dell'orologio".

Per la Modalità Timer, si possono impostare i seguenti valori.

❖ Ora (ore, minuti, secondi fino a 99 ore, 59 minuti e 59 secondi).

❖ Azione da intraprendere al termine [(STOP (ferma), REPEAT (ripeti), o CHRONO (cronografo), VERTI (verticale), o FINISH (completamento)].

COME USARE IL TIMER IN MODALITÀ TIMER

1. Premere **START/SPLIT** per avviare il conto alla rovescia con il Timer.

   Interrompere il conto alla rovescia premendo **STOP/RESET**, riprenderlo premendo di nuovo **START/SPLIT**, o azzerare il timer premendo e tenendo premuto **STOP/RESET**.
2. Quando il timer raggiunge lo zero per ogni intervallo, suona un breve segnale acustico di allerta.
3. Il timer si ferma dopo l'allerta se è impostato su **STOP**.

   OPPURE

   Il timer inizia un altro conto alla rovescia se è impostato su REPEAT e continua finché non si preme **STOP/RESET**.

La riga inferiore del display mostra RPT ed un numero (per esempio, RPT 2). RPT indica che il timer sta ripetendo il conto alla rovescia, e il numero indica quante volte il timer è



passato attraverso il conto alla rovescia di ripetizione. SI vedrà anche l'icona della ripetizione, indicante che il timer è impostato per essa.

OPPURE

Il timer passerà alle modalità Cronografo, Completamento o Verticale se è impostato su una di queste modalità. Si vedrà l'icona del passaggio di modalità, ad indicare che il timer passerà ad un'altra modalità al termine del conto alla rovescia.



NOTA: il timer passa alle modalità Cronografo, Completamento o Verticale solo se l'utente ha ripristinato sullo zero il cronografo e se la Sincronizzazione Timer e Cronografo è disabilitata (vedere "Impostazioni senza l'uso delle mani" a pagina 242).

Quando si imposta il timer in modo che passi ad un'altra modalità al termine del conto alla rovescia, le informazioni registrate mentre ci si trovava in Modalità Timer non verranno trasferite alla modalità successiva e non appariranno nella Modalità Sommario.

COME VISUALIZZARE I DATI SULLE PRESTAZIONI NELLA MODALITÀ TIMER

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, passare in rassegna i dati sulle prestazioni premendo e rilasciando **DISPLAY**.

Le opzioni di visualizzazione dei dati sulle prestazioni per la Modalità Timer includono le seguenti.

- **Frequenza cardiaca:** attuale frequenza cardiaca (richiede il sensore FC).
- **Velocità:** l'attuale velocità (richiede il sensore GPS-3D).
- **Passo:** attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri (richiede il sensore GPS-3D).
- **Distanza:** la distanza percorsa mentre il timer sta scorrendo (richiede il sensore GPS-3D).
- **Altitudine:** l'attuale altezza sopra il livello del mare (richiede il sensore GPS-3D).

Esempio per la Modalità Timer

Nell’ambito di un programma generale per la salute, vi siete prefissi di correre per 30 minuti quattro giorni alla settimana. Iniziate camminando per 25 minuti e correndo per 5 minuti. Impostate I1 in Modalità Timer su 25 minuti, e I2 per cinque minuti, e poi vi avviate per la vostra camminata. Quando sentite il segnale acustico dopo 25 minuti che camminate, sapete che è ora di iniziare la corsa di cinque minuti. Con il passare del tempo, impostate i vostri intervalli di corsa in modo da essere in grado di correre per l’intero periodo di 30 minuti.

Modalità Sveglia



Funzioni della Modalità Sveglia

Si può usare l’orologio come sveglia per cinque sveglie separate. Quando si imposta una sveglia, appare l’icona corrispondente nella Modalità Ora del giorno. La sveglia può avvertire l’utente alla stessa ora ogni giorno, oppure solo nei giorni feriali, o solo nel fine settimana, o persino soltanto una volta (utile per ricordare gli appuntamenti).

Quando l’orologio raggiunge la sveglia programmata, il segnale acustico di allarme suona e l’illuminazione del quadrante **INDIGLO** lampeggia per 20 secondi. Si può silenziare la sveglia durante questo periodo premendo un pulsante qualsiasi sull’orologio, oppure, se non si silenzia la sveglia prima che l’allerta finisca, dopo cinque minuti suona una sveglia di riserva.

COME IMPOSTARE UNA SVEGLIA IN MODALITÀ SVEGLIA

Per informazioni su come impostare le funzioni dell’orologio, inclusa la Modalità Sveglia, consultare la pagina 181, “Come impostare le funzioni dell’orologio”.

Per la Modalità Sveglia, si possono impostare i seguenti valori.

- Numero della sveglia (da ALM 1 ad ALM 5).
- Stato della sveglia (OFF/disabilitata o ON/abilitata).

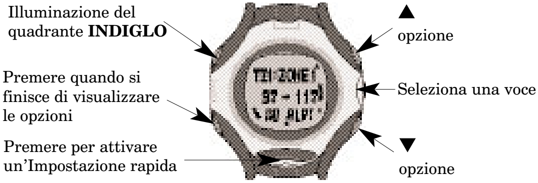
  Si può anche premere **START/SPLIT** per cambiare lo stato della sveglia.

- ❖ Tipo di sveglia [(WEEKDAYS (giorni feriali), WEEKENDS (fine settimana), ONCE (una volta) o DAILY (giornaliera)].

  Una sveglia giornaliera (DAILY) suona ogni giorno all'ora selezionata, una sveglia per giorni feriali (WEEKDAYS) suona dal lunedì al venerdì all'ora selezionata, una sveglia per fine settimana (WEEKENDS) suona sabato e domenica all'ora selezionate, mentre una sveglia di una volta (ONCE) suona solo una volta, all'ora selezionata, e poi si disabilita automaticamente.
- ❖ Ora della sveglia (ore, minuti e AM/PM, ovvero mattina/pomeriggio, se l'ora è impostata sul formato a 12 ore).

NOTA: se si cambiano le impostazioni di qualsiasi sveglia, si abilita automaticamente tale sveglia.

Modalità Configura



Terminologia della Modalità Configura

Impostazione rapida: Premendo **START/SPLIT** quando appare il segno +, si può facilmente cambiare l'impostazione più comune per il gruppo di impostazione, senza avviare l'intera procedura di impostazione.

NOTA: nella sezione Modalità Configura, la terminologia apparirà anche nella sezione per il gruppo di impostazione al quale si riferisce.

Gruppi di impostazione della Modalità Configura

Si usa la Modalità Configura per impostare opzioni che migliorano le prestazioni delle altre modalità dell'orologio. Le impostazioni della Modalità Configura includono sei gruppi di impostazioni.

- ❖ **IMPOSTAZIONI MFC:** le impostazioni per la frequenza cardiaca permettono all'utente di impostare zone bersaglio per la frequenza cardiaca.
- ❖ **IMPOSTAZIONI V+D:** le impostazioni per velocità e distanza influiscono sulla risposta dell'orologio ai dati ricevuti dal sensore GPS-3D.
- ❖ **IMPOSTAZIONI ALTITUDINE:** le impostazioni per l'altitudine configurano l'altitudine bersaglio e impostano i calcoli per l'uniformità e la velocità di ascesa.

❖ **IMPOSTAZIONI SENZA L'USO DELLE MANI**: queste impostazioni forniscono opzioni per configurare l'orologio in modo che funzioni automaticamente insieme al sensore GPS-3D.

❖ **IMPOSTAZIONI OROLOGIO:** offrono opzioni per la personalizzazione del funzionamento generale dell'orologio, compresa la possibilità di nascondere dati o modalità.

❖ **IMPOSTAZIONI UNITA' DI MISURA:** le unità di misura permettono all'utente di determinare le unità di misura del display per la distanza (per esempio miglia invece che chilometri) e la frequenza cardiaca (per esempio battiti invece che percentuale).

COME IMPOSTARE LE FUNZIONI NELLA MODALITÀ CONFIGURA

A differenza di altre funzioni dell'orologio, i gruppi di impostazione della Modalità Configura sono organizzati in una gerarchia di menu.

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Configura.
2. Premere ▲ **(DISPLAY)** o ▼ **(STOP/RESET)** per spostarsi al gruppo di impostazione successivo o precedente.
3. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per entrare in un gruppo di impostazione.
4. Premere ▲ **(DISPLAY)** o ▼ **(STOP/RESET)** per passare in rassegna le opzioni all'interno di un gruppo di impostazione.

5. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per selezionare un'opzione in un gruppo di impostazione. Ciò potrebbe permettere all'utente di cambiare un'impostazione o di passare ad un altro livello.
6. Premere **+ (DISPLAY)** o **- (STOP/RESET)** per impostare l'opzione all'interno di un gruppo di impostazione.
7. Premere **DONE (MODE)** al termine dell'impostazione di un'opzione entro un gruppo di impostazione.
8. Premere di nuovo **DONE (MODE)** per ritornare al livello del gruppo di impostazione.

Opzioni della Modalità Configura

IMPOSTAZIONI MFC



Si possono configurare le seguenti impostazioni per la frequenza cardiaca.

- **TZ1 e TZ2:** per ciascuna delle due zone bersaglio, si può scegliere fra cinque zone di frequenza cardiaca preimpostate, in base ad una percentuale della propria massima frequenza cardiaca. Si può anche personalizzare ciascun limite sui propri limiti selezionati superiore e inferiore. Poiché TZ1 e TZ2 funzionano contemporaneamente, si registrano dati più utili se non si impostano i limiti delle zone in modo che si sovrappongano l'uno sull'altro.

  Per informazioni sull'importanza di monitorare le informazioni sulla frequenza cardiaca, consultare **Strumenti per il successo Zone cardiache.**

- **Avviso udibile:** si può impostare l'allerta in modo da essere avvertiti quando ci si trova al di sopra, al di sotto o al di sopra e al di sotto della propria zona di frequenza cardiaca, oppure in modo da non essere avvertiti affatto.

- **Recupero:** si può impostare il tempo di recupero su un minuto, due minuti o disabilitato. Questa impostazione consente di determinare quanto rapidamente la propria frequenza cardiaca ritorna ad una frequenza inferiore al termine dell'attività fisica. Quanto più rapidamente si ritorna ad una frequenza inferiore, tanto più alto è il livello di fitness.

- **Frequenza cardiaca massima:** occorre immettere la propria frequenza cardiaca massima. Questo valore viene usato per calcolare cinque zone di frequenza cardiaca preimpostate, e serve da riferimento per la propria frequenza cardiaca espressa come una percentuale del massimo.

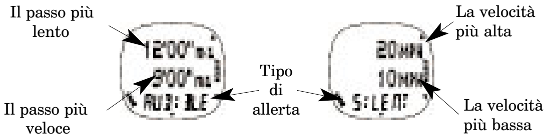
NOTA: prima di configurare le proprie impostazioni della frequenza cardiaca, consultare Strumenti per il successo Zone cardiache per informazioni su come determinare la propria frequenza cardiaca massima.

IMPOSTAZIONI DEL SENSORE GPS-3D

Uniformità: l'uniformità è utile se si ritiene che i valori visualizzati relativi a velocità o passo siano troppo irregolari. La funzione di uniformità applica un filtro di creazione della media e potrebbe far sì che i valori visualizzati di velocità o passo rispondano più lentamente ai cambiamenti.

Si possono configurare le seguenti impostazioni relative a velocità e distanza.

- **Tipo di Zona:** imposta l'orologio in modo da monitorare la velocità e il passo dell'utente, e da avvertirlo nel caso che si sposti in modo troppo lento o troppo rapido (i tipi di allerta includono un'allerta udibile che emette un segnale acustico o un'allerta silenziosa che lampeggia).



NOTA: si possono impostare separatamente i limiti per la velocità e per il passo. Per esempio, si possono impostare limiti del passo per controllare il passo per la corsa, e impostare limiti di velocità su valori utili per il ciclismo. Poi si può semplicemente passare da un'impostazione all'altra a seconda dell'attività.

- **Allerta distanza:** si può impostare l'orologio in modo che avverta l'utente a intervalli di distanza. Per esempio, si può impostare l'orologio in modo che avvisi ad ogni miglio percorso. L'allerta di distanza funziona solo quando sta scorrendo il cronografo.
- **Uniformità della velocità:** abilita o disabilita la funzione di uniformità della distanza.
- **Uniformità del passo:** abilita o disabilita la funzione di uniformità del passo.

IMPOSTAZIONI ALTITUDINE

Uniformità: l'uniformità è utile se si ritiene che i valori visualizzati relativi all'altitudine siano troppo irregolari. La funzione di uniformità applica un filtro di creazione della media e potrebbe far sì che i valori di altitudine visualizzati rispondano più lentamente ai cambiamenti.

Si possono configurare le seguenti impostazioni relative all'altitudine.

- **Altitudine bersaglio:** si può impostare l'altitudine bersaglio in modo da avvertire l'utente quando si sposta al di sopra di un'altitudine specificata. Quando si raggiunge l'altitudine bersaglio, l'orologio emette un segnale acustico e inizia il cronometraggio. Se ci si sposta al di sotto dell'altitudine bersaglio, l'orologio sospende il cronometraggio finché non si ritorna al di sopra dell'altitudine bersaglio.
- **Altitudine massima:** si può impostare l'altitudine massima in modo che l'utente sia avvertito se si sposta al di sopra di un valore di altitudine che non desidera superare. Se si supera tale altitudine, l'orologio emette un segnale acustico finché non si ritorna al di sotto dell'altitudine massima.
- **Uniformità:** abilita o disabilita la funzione di uniformità dell'altitudine.
- **Aggiorna velocità di ascensione:** si può impostare l'orologio in modo che aggiorni il periodo nel quale viene calcolata la velocità di ascensione. Si può scegliere fra intervalli di 30

secondi oppure intervalli di 1, 10, 30 o 60 minuti. Si imposta questa funzione su periodi più brevi per attività verticali più veloci, come lo sci, e su periodi più lunghi per attività verticali più lente, come l'arrampicata su roccia.

IMPOSTAZIONI SENZA L'USO DELLE MANI

Le funzioni senza l'uso delle mani funzionano insieme al sensore GPS-3D. Rendono automatiche le funzioni del cronografo, permettendo all'utente di concentrarsi sull'allenamento invece di doversi dedicare al funzionamento dell'orologio.

Si possono configurare le seguenti impostazioni senza l'uso delle mani.

- **Tempo intermedio automatico:** questa funzione permette al cronografo di registrare automaticamente tempi intermedi basati su intervalli (quando si impostano intervalli nella Modalità Timer), oppure in base a distanza, altitudine o un'ora determinata dall'utente. Per esempio, si può configurare l'orologio in modo da registrare un tempo intermedio ad ogni miglio, e poi si possono confrontare i dati per ogni miglio in Modalità Dati sul giro una volta completata l'attività.
- **Avvio automatico:** questa funzione permette al cronografo di avviarsi quando l'utente inizia a muoversi. Potrebbero occorrere alcuni secondi prima che il sensore GPS-3D rilevi il movimento dell'utente, e ciò potrebbe causare un leggero ritardo nell'ora di avvio.

- **Interruzione automatica:** questa funzione permette al cronografo di interrompersi quando l'utente smette di muoversi. Potrebbero occorrere alcuni secondi prima che il sensore GPS-3D rilevi che l'utente si è fermato, e questo potrebbe causare un leggero ritardo nell'ora di interruzione.

NOTA: anche quando la funzione senza l'uso delle mani è abilitata, si può avviare e fermare il cronografo manualmente e registrare manualmente i tempi intermedi senza pregiudicarla.

- **Sincronizzazione di Timer e Cronografo:** questa funzione permette all'utente di impostare il timer ed il cronografo in modo che vengano avviati e interrotti simultaneamente, al fine di registrare i dati del cronografo quando si usa il timer.

  Occorre disabilitare la sincronizzazione se si vuole che al termine di un conto alla rovescia in Modalità Timer il timer passi alla modalità Cronografo, Completamento o Verticale.

IMPOSTAZIONI OROLOGIO

Si possono configurare le seguenti impostazioni relative all'orologio.

- **Illuminazione del quadrante:** quando è abilitata, l'illuminazione del quadrante **INDIGLO** si accende alla pressione di qualsiasi pulsante. Questa funzione si disabilita automaticamente dopo otto ore.

- **Segnale acustico orario:** quando è abilitato, l'orologio emette un segnale acustico allo scoccare di ogni ora.
- **Segnale acustico a pulsante:** quando è abilitato, l'orologio emette un segnale acustico alla pressione di qualsiasi pulsante.
- **Nascondi modalità:** si può scegliere di mostrare, nascondere o disabilitare le seguenti modalità: Verticale, Completamento, Dati sul giro, Sommario, Timer, Navigazione, Punti Intermedi o Sveglia. Per esempio, se si nasconde la Modalità Navigazione, non si vedrà alcuna informazione relativa a questa modalità a meno che non si stia usando il sensore GPS-3D. Se si disabilita la Modalità Navigazione, essa non apparirà affatto finché non verrà abilitata di nuovo dalla Modalità Configura.
- **Nascondi dati:** si può scegliere di mostrare o nascondere i dati in bianco provenienti da ciascun sensore di fitness. Per esempio, se si usa solo il sensore FC per l'allenamento e si sceglie di nascondere i dati in bianco relativi al sensore GPS-3D, non si vedrà alcuna informazione relativa alla velocità, poiché i dati sulla velocità si basano sull'uso del sensore GPS-3D.

IMPOSTAZIONI DELLE UNITÀ DI MISURA

Unità di misura automatiche (quando usarle): nelle impostazioni delle unità di misura, si possono impostare sulla modalità automatica velocità, passo, altitudine e riferimento del Nord. Ciascuna impostazione di unità di misura impostata su "auto" segue l'impostazione dell'unità di misura per la distanza.

Unità di misura automatiche (quando non usarle): non usare la modalità Unità di misura automatiche quando si vogliono unità di misura diverse per velocità, passo o altitudine.

Per esempio, un corridore di solito sceglie i chilometri per la sua impostazione delle unità di misura. Tuttavia, quando corre in una maratona, cambia la sua unità di distanza in miglia (una maratona è sempre 26,2 miglia), ma sceglie l'unità di misura chilometri per impostare il passo. Durante la maratona, il corridore può visualizzare la sua distanza in miglia perché corrisponda ai marcatori usati per la gara, ma può visualizzare il suo passo nei più familiari chilometri, per capire meglio quanto velocemente sta correndo.

Si possono configurare le seguenti impostazioni relative alle unità di misura.

- **Distanza:** si può impostare l'orologio per visualizzare la distanza in termini di miglia, chilometri o miglia nautiche.
- **Velocità:** si può impostare l'orologio in modo da visualizzare la velocità in termini di miglia per ora (MPH), chilometri per ora (KPM), miglia nautiche (NM), o "auto".
- **Passo:** si può impostare l'orologio per visualizzare il passo in termini di miglia, chilometri, miglia nautiche o "auto".
- **Altitudine:** si può impostare l'orologio in modo da visualizzare l'altitudine in termini di piedi, metri o "auto".
- **Riferimento del Nord:** si può impostare il riferimento del Nord sul Nord geografico o sul Nord magnetico.
- **Frequenza cardiaca:** si può impostare l'orologio in modo da visualizzare la frequenza cardiaca in termini di battito per minuto (BPM) o come una percentuale della propria frequenza cardiaca massima (%MAX). Le unità selezionate per la frequenza cardiaca appaiono in tutti i dati sulla frequenza cardiaca dell'orologio, comprese le zone di frequenza cardiaca bersaglio.

NOTA: se si cambiano le unità di misura durante un allenamento, i dati su velocità, passo e distanza saranno corretti per le unità appena selezionate.

Sostituzione della batteria

AVVERTENZA: SE LA BATTERIA VIENE SOSTITUITA DALL'UTENTE, SI POTREBBERO CAUSARE DANNI ALL'OROLOGIO. LA TIMEX CONSIGLIA DI FAR CAMBIARE LA BATTERIA DA UN RIVENDITORE O DA UN GIOIELLIERE.

Se si decide di cambiare da soli la batteria, seguire attentamente i procedimenti indicati sotto.

1. Posizionare l'orologio a faccia in giù su una superficie di lavoro piana.
2. Separare entrambe le metà del cinturino dell'orologio con un piccolo cacciavite a lama piatta.

NOTA: occorre installare il retro dell'orologio (la cassa) nella stessa direzione nella quale è stato rimosso, altrimenti l'elemento del segnale acustico non funzionerà una volta riassemblato l'orologio.

3. Con un cacciavite a testa Phillips 00, rimuovere le quattro viti che fissano la cassa e metterle da parte. Rimuovere con cautela la cassa e metterla da parte.

AVVERTENZA: TENERE SEMPRE L'OROLOGIO A FACCIA IN GIU' SULLA SUPERFICIE DI LAVORO. SE SI CAPOVOLGE L'OROLOGIO PER RIMUOVERE LE VITI O LA CASSA, SI POTREBBERO PERDERE I PICCOLI CONNETTORI ELETTRICI ALL'INTERNO DELL'OROLOGIO.

4. Aprire con cautela il morsetto della batteria ed estrarre la batteria.
5. Mettere una nuova batteria CR2430 nel vano batteria, assicurandosi che il lato con il contrassegno "+" sia rivolto verso di sé.
6. Ricollegare il morsetto della batteria.
7. Rimettere a posto la cassa, assicurandosi che la guarnizione nera si alloggi bene nella scanalatura della cassa e che la cassa sia adeguatamente allineata con l'orologio, per assicurare che l'elemento per il segnale acustico si allinei con le connessioni interne (vedere la nota dopo il Procedimento 2).
8. Ricollegare con cautela le due parti del cinturino, in modo che la parte più corta con la fibbia si colleghi alle sporgenze superiori.

Illuminazione del quadrante INDIGLO

La tecnologia elettroluminescente brevettata (brevetti statunitensi 4,527,096 e 4,775,964) impiegata nell'illuminazione del quadrante INDIGLO illumina l'intero quadrante dell'orologio di notte e in condizioni di scarsa luminosità.

Impermeabilità

L'orologio sopporta una pressione dell'acqua fino a 86 psi (equivalente a immersioni fino a 50 metri sotto il livello del mare). Questa resistenza fino a 50 metri resta intatta purché la lente, i pulsanti e la cassa siano intatti.

AVVERTENZA: PER SALVAGUARDARE L'IMPERMEABILITÀ DELL'OROLOGIO, NON PREMERE ALCUN PULSANTE SOTT'ACQUA.

Sebbene l'orologio sia resistente all'acqua, non va usato per le immersioni, in quanto non è un orologio per subacquea, e occorre risciacquarlo con acqua dolce dopo l'esposizione all'acqua salata.

NOTA: QUESTO OROLOGIO NON VISUALIZZA I DATI V+D O SULLA FREQUENZA CARDIACA QUANDO VIENE USATO SOTT'ACQUA.

AVVISI LEGALI

Garanzia internazionale (U.S.A. - Garanzia limitata)

L'orologio è garantito contro difetti di produzione dalla Timex Corporation per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che la Timex potrà, a sua discrezione, riparare l'orologio installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile.

AVVERTENZA: QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI AL PRODOTTO CHA RIGUARDANO QUESTE CONDIZIONI:

1) dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2) se il prodotto non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante autorizzato;
3) causati da servizi di riparazione non eseguiti dal fabbricante;
4) causati da incidenti, manomissione o abuso; e
5) relativi alla cassa, ai dispositivi collegati o alla batteria. La Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA ED I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIABILITA' O IDONEITA' AD UN USO PARTICOLARE. LA TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEQUENZIALE.

Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertenere al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire l'orologio al fabbricante, ad una delle sue affiliate o al rivenditore dove è stato acquistato il prodotto, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli USA e nel Canada, insieme al Buono di riparazione originale o una dichiarazione scritta indicante nome e cognome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con l'orologio al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US$ 7,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN$ 6,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 2,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione.

AVVERTENZA: NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE NESSUN ARTICOLO DI VALORE PERSONALE.

U.S.A.: chiamare il numero verde 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. **Canada:** chiamare il numero 1-800-263-0981. **Brasile:** chiamare lo 0800-168787. **Messico:** chiamare lo 01-800-01-060-00. **America Centrale, Caraibi, Bermuda e Bahamas:** chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). **Asia:** chiamare l'852-2815-0091. **Regno Unito:** chiamare il 44 020 8687 9620. **Portogallo:** chiamare il 351 212 946 017. **Francia:** chiamare il 33 3 81 63 42 00. **Germania:** chiamare il +43 662 88 92130. **Medio Oriente ed Africa:** chiamare il 971-4-310850. **Altre aree:** contattare il dettagliante o distributore Timex di zona per informazioni sulla garanzia.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX — BUONO DI RIPARAZIONE DELL'OROLOGIO

Data dell'acquisto originario: ______________________
(Se possibile, allegare una copia della ricevuta di acquisto)

Acquistato da: ______________________
(Nome, indirizzo e numero di telefono)

Luogo dell'acquisto: ______________________
(Nome e indirizzo)

Motivo della restituzione: ______________________

QUESTO E' IL VOSTRO BUONO DI RIPARAZIONE. CONSERVATELO IN UN LUOGO SICURO.

Riparazioni

Se l'orologio dovesse mai aver bisogno di riparazioni, inviarlo alla Timex come indicato nella Garanzia Internazionale Timex o indirizzandolo a: Recapito postale:

HotLine Watch Service		HotLine Watch Service
1302 Pike Avenue	OPPURE	P.O. Box 2740
No. Little Rock, AR 72203, USA.		Little Rock, AR 72203, USA.

Per assistere il cliente ad ottenere riparazioni presso la fabbrica, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornirgli una busta di spedizione apposita preindirizzata. Per informazioni specifiche sulla cura e sulle riparazioni dell'orologio, vedere la Garanzia Internazionale Timex.

Per informazioni sull'assistenza, chiamare il numero 1-800-328-2677.

Se si dovesse aver bisogno di un cinturino in pelle o a catena sostitutivo, chiamare il numero 1-800-328-2677.

Avviso FCC (Stati Uniti) / Avviso IC (Canada)

La Timex Corporation dichiara che i seguenti prodotti, che comprendono tutti i componenti del Timex Bodylink System, sono conformi alla pertinente norma FCC, Parte 15 e ai regolamenti canadesi del settore per i dispositivi di Classe B come segue:

NOMI DEI PRODOTTI

- **Sistema Velocità + Distanza** Ricetrasmettitore GPS Serie M8xx/M5xx/M1xx
- **Sistema Monitor Frequenza Cardiaca** Trasmettitore MFC Serie M8xx/M5xx

TIPI DI PRODOTTO

Trasmettitore intenzionale

Questi dispositivi rispettano la Parte 15 dei regolamenti FCC. Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni: (1) il dispositivo non può causare interferenza dannosa, e (2) il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, inclusa un'interferenza che potrebbe causare un funzionamento indesiderato.

Modello	N. ID FCC	N. Certificazione IC
Monitor della frequenza cardiaca M821	EP9TMXHRM	481.021.492A
Monitor della frequenza cardiaca M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Monitor Velocità + Distanza M850	EP9TMXM850	3348A-12181
Monitor Velocità + Distanza M185	EP9TMXM185	348A-M185

NOMI DEI PRODOTTI

- **Ricevitori dell'orologio** MFC/Velocità + Distanza Serie M8xx/M5xx
- **Registratori di dati** MFC/Velocità + Distanza Serie M5xx/M1xx

TIPO DI PRODOTTO:

Trasmettitore non intenzionale

Questa apparecchiatura è stata collaudata ed è risultata conforme ai limiti per un dispositivo digitale di Classe B, secondo la Parte 15 dei regolamenti FCC. Questi limiti hanno lo scopo di fornire una protezione ragionevole dall'interferenza dannosa in ambienti residenziali. Questa apparecchiatura genera, utilizza e può irradiare energia a radiofrequenza e, se non usata in conformità con il manuale di istruzioni, potrebbe causare interferenza dannosa alle radiocomunicazioni. Se questa apparecchiatura dovesse causare interferenza dannosa alla ricezione radiotelevisiva, cosa che può essere stabilita accendendo e spegnendo l'apparecchiatura, l'utente è incoraggiato a cercare di correggere l'interferenza riorientando o spostando l'antenna di ricezione, oppure allontanando ulteriormente l'apparecchiatura dal ricevitore.

AVVERTENZA: Qualsiasi cambiamento o modifica dell'apparecchiatura sopra indicata, non espressamente approvati dalla Timex Corporation, potrebbero annullare la concessione d'uso di questa apparecchiatura.

AVVISO CANADESE PER IL SETTORE Questa apparecchiatura digitale di Classe B rispetta la norma canadese ICES-003. Cet appariel numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

INHOUDSOPGAVE

Welkom!

Gefeliciteerd! Met de aankoop van het Timex® Bodylink® systeem hebt u uw nieuwe persoonlijke trainer in dienst genomen. Als u uw prestatiehorloge samen met de hartslagsensor en snelheid/afstandsensor gebruikt, kunt u op ongekende wijze een aantal belangrijke indicatoren van uw persoonlijke fitnessniveau volgen, opslaan en analyseren.

In deze handleiding vindt u informatie over uw prestatiehorloge. Dit sporthorloge werkt als het brein van uw Bodylink systeem. Het levert uitgebreide, real-time trainingsgegevens die van de hartslagsensor, snelheid/afstandsensor of beide worden verzameld.

U zult merken dat uw prestatiehorloge u zeer gebruikersvriendelijke fitnesstechnologie biedt. Maar zoals bij elke nieuwe technologie moet u de tijd nemen om ermee vertrouwd te raken zodat u het meeste nut uit uw aankoop haalt.

Dus veel plezier met verkennen! Neem de modi van het prestatiehorloge door. Gebruik de Snelstartgids voor basiskennis van het Bodylink systeem. Geniet vooral van uw nieuwe fitnesspartner, op weg naar betere prestaties!

Indeling van de handleiding

Deze handleiding bevat informatie over, en instructies voor, het instellen van uw nieuwe prestatiehorloge en het gebruik ervan met de Bodylink fitnesssensoren die deel uitmaken van het gecoördineerde Bodylink systeem.

Als hulp bij het bestuderen van uw prestatiehorloge bevat deze handleiding een aantal sleutelelementen voor een beter inzicht in uw prestatiehorloge, waaronder:

- Een overzicht van de knoppen, pictogrammen op het display en modi van het prestatiehorloge.
- Een woordenlijst voor elk gedeelte die vele referenties uitlegt die voor het prestatiehorloge en de modi ervan worden gebruikt.
- Volledige, uitgebreide instructies voor het instellen en gebruiken van uw prestatiehorloge in elke modus.
- Een beknopt overzicht voor de koppelingen tussen uw prestatiehorloge en elk van de fitnesssensoren in elke modus.
- Echte scenario's die uitleggen hoe u uw prestatiehorloge als deel van uw routineactiviteiten kunt gebruiken. U zult deze scenario's overal in de handleiding aantreffen; ze staan in grijze tekstkaders.

Hulpbronnen

Hulpbronnen in druk

Naast deze handleiding omvat uw Bodylink systeem de volgende waardevolle hulpbronnen:

- **Snelstartgids voor Bodylink® systeem**: Informatie om u te helpen uw prestatiehorloge in te stellen en beginnen te gebruiken samen met de fitnesssensoren, en een overzichtskaart van de verschillende modi van het prestatiehorloge.
- **Gebruikersgids voor fitnesssensoren**: Informatie voor de instelling, bediening en het onderhoud van de snelheid/afstandsensor en de hartslagsensor.

Hulpbronnen op internet

De Timex-websites bieden nuttige informatie om u te helpen het Bodylink systeem optimaal te gebruiken. De sites zijn:

- **www.timex.com/bodylink/**: Informatie over functies van het Bodylink systeem en productsimulaties.
- **www.timex.com/software/**: Huidige softwareversies voor Timex-producten.
- **www.timex.com/fitness/**: Tips over fitness en training voor gebruik van het Bodylink systeem.

Terminologie m.b.t. horloge

De volgende termen verschijnen overal in deze handleiding. Als u deze termen kent, zult u de verstrekte informatie beter begrijpen.

Bodylink® systeem: Met het Bodylink systeem kunt u real-time gegevens volgen met behulp van fitnesssensoren en uw prestatiehorloge.

Fitnesssensoren: Het Bodylink systeem heeft twee digitale sensoren: de hartslagsensor en de snelheid/afstandsensor.

Prestatiehorloge: In het prestatiehorloge (horloge) bevindt zich het gegevenscentrum voor het Bodylink systeem.

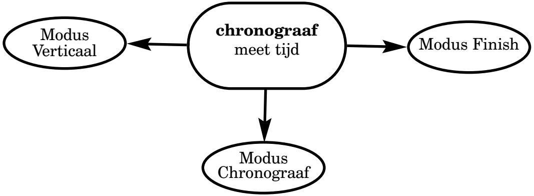
Snelheid/afstandsensor De snelheid/afstandsensor (GPS-3D-sensor) volgt de snelheid, het tempo, de afgelegde afstand, de hoogte, de locatie en nog meer met behulp van op GPS gebaseerde technologie. De **Gebruikersgids voor fitnesssensoren** geeft gedetailleerde instructies voor het instellen en gebruiken van de GPS-3D-sensor.

GPS: De GPS-3D-sensor gebruikt informatie die via GPS-satellieten wordt verzameld om uw snelheid, afstand en stijging te berekenen en uw voortgang te volgen.

Hartslagsensor: De hartslagsensor (HS-sensor) meet uw hartslag. De **Gebruikersgids voor fitnesssensoren** geeft gedetailleerde informatie voor het instellen en gebruiken van de HS-sensor.

De chronograaf

Terwijl u deze handleiding gebruikt om meer over uw horloge te leren, kan het woord chronograaf mogelijk enige verwarring veroorzaken. Onthoud het volgende: **een chronograaf is een instrument voor het meten van tijd**. Er is een modus Chronograaf maar de modi Verticaal en Finish werken ook vanuit de chronograaf. Steeds wanneer uw horloge voor het opnemen van de tijd wordt gebruikt, werkt het met de chronograaffunctie (of tijdopnamefunctie).



Functies van horlogeknoppen

De knoppen op uw horloge hebben meerdere functies en zijn voor drie doeleinden bestemd. U hoeft de functie van de knoppen voor elke modus niet te onthouden. Laat het horloge als gids dienen.

Knoppen op horlogekast

Meestal werken de knoppen op het horloge volgens de opschriften die op de horlogekast zijn gedrukt. Als u geen symbolen op het display ziet, houdt u zich aan de informatie die op de horlogekast is gedrukt als leidraad bij het gebruik van de knoppen.



Instelknoppen

De knoppen op het horloge stellen ook de functies van het horloge in (bijvoorbeeld: de tijd of een streefhartslagzone instellen). Wanneer de symbolen **+** en **-** op het display van het horloge staan, hebt u het instelproces gestart.



HORLOGEFUNCTIES INSTELLEN

Stel de functies van het horloge aan de hand van de volgende stappen in:

1. Houd **SELECT** (**SET/FORMAT**) ingedrukt. Het bericht HOLD TO SET kan verschijnen.
2. Blijf **SELECT** (**SET/FORMAT**) ingedrukt houden totdat SET even op het display verschijnt, gevolgd door een knipperende waarde.
3. Stel de eerste waarde in door **+** (**DISPLAY**) of **-** (**STOP/RESET**) in te drukken.

4. Wanneer u de gewenste waarde bereikt, drukt u op **SELECT (SET/FORMAT)** om naar de volgende waarde te gaan.
5. Herhaal stap 3 en 4 voor elke waarde die u wilt instellen.
6. Wanneer u alle waarden hebt bijgesteld, drukt u op **DONE (MODE)** om naar het hoofddisplay van de modus terug te keren.

Beeldknoppen

Ten slotte helpen knoppen u om door de beeldopties te navigeren. Wanneer u de driehoekjes ▲ en ▼ op het display ziet, weet u dat er te bekijken informatie is.

INDIGLO® nachtlicht
Indrukken om horloge te verlichten

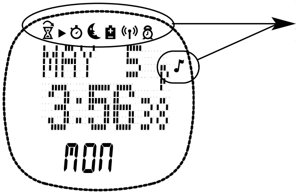
MODE
Indrukken om naar volgende modus te gaan



▲
Indrukken om volgende gegevenswaarde weer te geven

▼
Indrukken om vorige gegevenswaarde weer te geven

Pictogrammen op horlogedisplay



 Timer loopt

 Sensor(en) geactiveerd (knippert bij storing)

 Chronograaf loopt

 Alarm ingeschakeld

 Night Mode geactiveerd

 Uursignaal geactiveerd

 Batterij GPS-3D-sensor bijna leeg

Het Bodylink® systeem starten

Wanneer u de prestatiemonitor gebruikt, kunt u real-time gegevens van de hartslagsensor of de snelheid/afstandsensor, of beide, bekijken in Tijd, Chrono en Timer. De procedure om dit te doen is in alle modi hetzelfde, maar de gegevens die u kunt bekijken, en de positie op het display zijn in elke modus verschillend.

1. Zorg dat u de hartslagsensor of snelheid/afstandsensor, of beide, draagt en dat ze aan staan en werken.
2. Ga minstens 2 meter (6 ft) van andere gebruikers van fitnessmonitorsystemen, en van enige bron van radiostoring zoals elektrische apparatuur, elektriciteitsleidingen enz. staan.

OPMERKING: Hoewel het Bodylink® systeem een werkbereik van ongeveer 1 meter (3 ft) van de sensoren tot het horloge heeft, verzeker u er voor de meest betrouwbare werking van dat het horloge toch zo dicht mogelijk bij de sensoren is wanneer u het systeem opstart.

3. Druk even op de knop **DISPLAY**. Het horloge zoekt nu naar Bodylink® sensoren in de buurt; het zoekt één minuut. Het antennepictogram verschijnt op het horlogedisplay en geeft aan dat het Bodylink® systeem in werking is.

OPMERKING: Gemakshalve zoeken Chrono en Timer automatisch gedurende vijftien seconden nadat de modus is opgeroepen, naar de Bodylink® sensoren.

4. Wanneer het horloge de signalen van de sensoren heeft gedetecteerd, schakelt het horlogedisplay over naar een nieuwe indeling en toont sommige of alle sensorgegevens, afhankelijk van de modus. Tijd en Timer tonen de gegevens uitsluitend op de onderste regel terwijl Chrono maximaal drie regels met prestatiegegevens kan hebben.

Prestatiegegevens bekijken

Druk de knop **DISPLAY** even in om de gegevens of een combinatie van gegevens te selecteren die u tijdens uw training wilt bekijken. Voor uw gemak wordt even een “kop” met de namen van de informatie en de positie ervan op het display weergegeven voordat de gegevens zelf verschijnen.

Hieronder vindt u nog enkele dingen die u moet weten om het horloge doeltreffend te kunnen gebruiken:

- In Chrono drukt u even op **SET/FORMAT** om de plaats van de informatie op de bovenste en middelste displayregel om te wisselen. Zodoende kunt u de belangrijkste gegevens op de grote middelste displayregel bekijken.

• Als u de gegevens van de Bodylink® sensoren niet meer wilt bekijken, houdt u de knop **DISPLAY** ingedrukt totdat het bericht HOLD TO SHUT OFF RCVR (INGEDRUKT HOUDEN OM ONTVANGER UIT TE ZETTEN) op het horlogedisplay verschijnt. Blijf de knop **DISPLAY** nog enkele seconden ingedrukt houden; het horloge geeft een pieptoon om aan te geven dat de radioverbinding tussen het horloge en de sensoren uitgeschakeld is.

TIP: Als u reeds gegevens van één sensor bekijkt, bijvoorbeeld de hartslagsensor, en u ook gegevens van de snelheid/afstandsensor wilt bekijken, houdt u de knop **DISPLAY** ingedrukt totdat het horloge een korte pieptoon geeft en het antennepictogram begint te knipperen. Het horloge zoekt nu naar een tweede Bodylink® sensor. Wanneer het dit tweede apparaat detecteert, stopt het antennepictogram met knipperen en kan de indeling van het display veranderen en de nieuwe informatie weergeven. Druk de knop **DISPLAY** even in (zoals eerder beschreven) om verschillende combinaties van de gegevens van twee sensoren te bekijken.

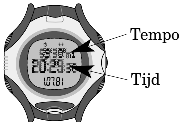
Berichten op horloge

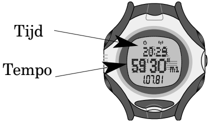
Wanneer u het horloge met de fitnesssensoren gebruikt, kan het horloge berichten weergeven om de status van de sensor in samenwerking met het horloge weer te geven. De berichten zijn:

- **SEARCHING** De GPS-3D-sensor is nog aan het proberen een verbinding met GPS-gegevens te krijgen. U kunt de snelheid, het tempo, de afstand of positie-informatie pas bekijken als de sensor de GPS-satellieten vindt.
- **WEAK GPS SIGNAL** De GPS-3D-sensor heeft de verbinding met de GPS-satellieten verloren. De GPS-3D-sensor werkt nauwkeuriger en sneller in open ruimten (zoals een gebied zonder veel bomen of wolken) en bij hogere snelheden.
- **NO DATA FROM HRM (GPS)** Het horloge ontvangt momenteel geen gegevens van de HS- of GPS-3D-sensor. Verzeker u ervan dat de sensor niet meer dan 1 meter (3 ft) van het horloge vandaan is, werkt en niet per ongeluk de sensor van iemand anders volgt. Het horloge probeert na het weergeven van dit bericht gedurende één minuut een verbinding te maken.
- **NOISY DATA FROM HRM (GPS)** Het horloge leeft last van radiostoring. Probeer bij mogelijke storingbronnen vandaan te gaan (bijvoorbeeld: televisies, monitors of gemotoriseerde apparaten). Het horloge probeert na het weergeven van dit bericht gedurende 30 seconden een verbinding te maken.
- **FATAL GPS ERROR** Er is een ernstige interne fout in de GPS-3D-sensor. Neem contact op met de klantenservice van Timex.

Indeling van display

In de modi Chronograaf, Verticaal (met uitzondering van informatie over de stijgsnelheid), Finish en Navigeren kunt u even op **SET/FORMAT** drukken om de tekst op de bovenste en middelste regel van het display te verwisselen.





Horlogemodi

U kunt elk van de 11 modi doorlopen door op **MODE** te drukken. De modi zijn:

- ❖ **Tijd** hiermee kunt u de tijd, datum en dag van de week voor twee verschillende tijdzones weergeven.
- ❖ **Chronograaf** volgt prestatiegegevens en geeft deze weer.
- ❖ **Verticaal** geeft een beeld voor verticale gegevens zoals stijgsnelheid, hoogte en stijging.
- ❖ **Finish** hiermee kunt u een tijd voor een bepaalde afstand voorspellen en waarschuwingen instellen als u niet het juiste tempo aanhoudt.
- ❖ **Navigeren** herkent positie-informatie (zoals van een kompas) voor uw locatie.

- ❖ **Waypoints** ondersteunen maximaal tien referentiepunten terwijl u van de ene naar de andere locatie reist en gebruikt deze referentiepunten om u naar de beginplek terug te helpen reizen.
- ❖ **Rondegegevens** geven opgeslagen informatie over ronden.
- ❖ **Overzicht** geeft gegevens weer die geregistreerd worden terwijl de chronograaf loopt.
- ❖ **Timer** hiermee kunt u de tijd van een evenement opnemen waarbij van een bepaalde tijd tot nul wordt afgeteld.
- ❖ **Alarm** beheert maximaal vijf alarmen.
- ❖ **Configureren** stelt u in staat om de horlogefuncties aan uw behoeften aan te passen.

Het horloge gebruiken

Om alle functies van uw horloge te kunnen gebruiken moet u het samen met de fitnesssensoren gebruiken. Uw horloge kan echter op verschillende manieren worden gebruikt. Bijvoorbeeld:

- ❖ U kunt uw horloge zonder fitnesssensoren gebruiken om de modus Tijd te bekijken, als een alarm in de modus Alarm of om de tijd van een training in een van de chronograafmodi op te nemen.
- ❖ U kunt uw horloge met alleen de HS-sensor in een van de chronograafmodi gebruiken om informatie over de hartslag en tijd te volgen.
- ❖ U kunt uw horloge met de GPS-3D-sensor in een van de navigatiemodi gebruiken om informatie over de afstand te volgen. Of u kunt deze sensor in een van de chronograafmodi gebruiken om informatie over afstand te volgen.

De modus Tijd



Terminologie m.b.t. de modus Tijd

UTC: Universal Time, Coordinated (vroeger bekend als GMT) beschrijft de plaatselijke tijdzone in verhouding tot de Greenwich meridiaan. New York City is bijvoorbeeld in de -5 UTC-zone omdat New York vijf uur vroeger dan de Greenwich meridiaan is; Moskou is +3 UTC omdat het drie uur later dan de Greenwich meridiaan is.

Functies van de modus Tijd

Uw horloge kan als een gewoon horloge dienen om de tijd, datum en dag voor twee verschillende tijdzones weer te geven met een 12- of 24-uurs indeling.

U kunt vanuit elke modus op het horloge naar de modus Tijd teruggaan door **MODE** ingedrukt te houden totdat de tijd wordt weergegeven.

TIJD INSTELLEN

Voor instructies voor het instellen van de horlogefuncties, waaronder de tijd, kunt u pagina 269, “Horlogefuncties instellen”, raadplegen.

Voor de tijd kunt u de volgende waarden instellen:

❖ Uur	❖ Maand
❖ Minuut	❖ Datum (stelt de dag van de week automatisch in wanneer u de datum instelt)
❖ Jaar	❖ Uurindeling (AM/PM t.o. 24 uur)

OPMERKING: U kunt de seconden niet bijstellen. Wanneer u het horloge met de GPS-3D-sensor gebruikt, wordt het gelijkgezet met UTC.

Wanneer u tussen standaard en zomertijd wisselt, moet u het uur met de hand veranderen.

U kunt het horloge een klein beetje te vroeg of te laat stellen. Als u bijvoorbeeld gewoonlijk tien minuten te laat ergens aankomt, kunt u het horloge tien minuten laten voorlopen. Het horloge blijft voorlopen zelfs wanneer u het met de GPS-3D-sensor synchroniseert.

VAN TIJDZONE WISSELEN

Het horloge kan twee tijdzones volgen (T1 en T2). U kunt de andere zone zien door op **START/SPLIT** te drukken. Of volg de onderstaande stappen om van T1 naar T2 over te schakelen:

1. Houd **START/SPLIT** ingedrukt totdat HOLD FOR TIME 2 verschijnt.
2. Blijf dit ingedrukt houden totdat de tijd verandert en het horloge een pieptoon geeft.
3. Herhaal stap 1 en 2 om terug naar T1 te schakelen. Het volgende bericht verschijnt: HOLD FOR TIME 1.

U moet de tijd voor elke tijdzone apart instellen.

TIJD MET FITNESSSENSOREN SYNCHRONISEREN

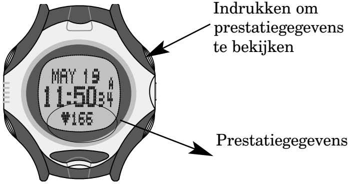
Wanneer u de GPS-3D-sensor voor het eerst samen met uw horloge activeert, kunt u een van de volgende scenario's verwachten:

- ❖ Als u de GPS-3D-sensor activeert voordat u de tijd instelt, synchroniseert het horloge T1 en T2 met UTC. U moet het uur voor beide tijdzones op uw plaatselijke tijd afstellen.
- ❖ Als u de GPS-3D-sensor activeert nadat u de tijd hebt ingesteld, handhaaft het horloge de uur- en datuminstellingen en synchroniseert het de minuten en seconden met UTC voor elke tijdzone.

Nadat het horloge voor het eerst is gebruikt, corrigeert het automatisch onnauwkeurige tijd wanneer de GPS-3D-sensor wordt geactiveerd en daarna om de 15 minuten.

PRESTATIEGEGEVENS IN DE MODUS TIJD BEKIJKEN

Wanneer u de fitnesssensoren met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken.



De opties voor het bekijken van prestatiegegevens voor de modus Tijd zijn:

- ❖ **Hartslag**: Huidige hartslag (HS-sensor vereist).
- ❖ **Snelheid**: Huidige snelheid (GPS-3D-sensor vereist).
- ❖ **Tempo**: Huidige snelheid, uitgedrukt in minuten per geselecteerde afstandseenheid, zoals mijl of kilometer (GPS-3D-sensor vereist).
- ❖ **Afstand**: Afstand afgelegd sinds de activering van de GPS-3D-sensor (GPS-3D-sensor vereist).

❖ **Hoogte**: Huidige hoogte boven zeeniveau (GPS-3D-sensor vereist).

OPMERKING: Als het horloge geen van beide fitnesssensoren detecteert, wordt de dag van de week op de onderste regel van het display weergegeven. U kunt de dag van de week blijven bekijken terwijl u de fitnesssensoren gebruikt door de prestatiegegevens te verbergen (zie "Horloge-instellingen" op pagina 324 voor informatie over het verbergen van gegevens). Als u de dag van de week kiest, lijkt het alsof het horloge geen gegevens ontvangt.

Voorbeeld van de modus Tijd

Veronderstel dat u in San Francisco woont en met een klant in Singapore werkt. Net zoals voor alle druk bezette mensen is het noodzakelijk voor u om de tijd bij te houden. Daarom stelt u T1 op uw plaatselijke tijd in. Maar het is ook belangrijk dat u snel de tijd van uw klant weet. Daarom stelt u T2 op de tijd in Singapore in. Als beide tijdzones beschikbaar zijn, kunt u snel de tijd bij uw klant opzoeken of uw monitor zelfs op T2 overschakelen wanneer u naar Singapore reist.

De modus Chronograaf



Terminologie m.b.t. de modus Chronograaf

Chronograaf: De chronograaf registreert tijdsegmenten tijdens de duur van uw activiteit.

Ronde: De rondetijd registreert de tijd voor één segment van uw activiteit.

Tussentijd: De tussentijd registreert de totale verstreken tijd sinds het begin van uw huidige activiteit.

Tussentijd nemen: Wanneer u een tussentijd neemt, maakt de chronograaf het opnemen van de tijd van één ronde af en begint een nieuwe op te nemen.

Functies van de modus Chronograaf

De modus Chronograaf werkt als het hoofdcentrum voor trainingsgegevens voor uw horloge. Het kan de verstreken tijd voor maximaal 100 uur registreren. Het kan ook informatie voor maximaal

100 ronden registreren, waaronder gegevens voor snelheid, tempo en afstand (met behulp van de GPS-3D-sensor) en gemiddelde hartslag (met behulp van de HS-sensor).

OPMERKING: Druk op **MODE** om het horlogedisplay naar een andere modus over te schakelen terwijl de chronograaf blijft lopen. Het stopwatchpictogram verschijnt om aan te geven dat de chronograaf nog steeds werkt.

DE MODUS CHRONOGRAAF MET DE HAND GEBRUIKEN

1. Druk op **MODE** totdat de modus Chronograaf verschijnt.
2. Druk op **START/SPLIT** om de tijdopname te beginnen.
3. Druk nogmaals op **START/SPLIT** om een tussentijd te nemen en automatisch de tijd voor een nieuwe ronde te gaan opnemen.

   Het horloge slaat de informatie over ronde- en tussentijd op en geeft de gemiddelde statistische gegevens voor de ronde weer als u de fitnesssensoren gebruikt.
4. Druk op **MODE** om onmiddellijk informatie over de nieuwe ronde weer te geven.

   OF

   Wacht enkele seconden en het horloge begint dan automatisch gegevens voor een nieuwe ronde weer te geven.
5. Druk op **STOP/RESET** om de tijdopname te stoppen wanneer u de activiteit hebt beëindigd.

6. Druk op **START/SPLIT** om verder te gaan met de tijdopname.

   OF

   Houd **STOP/RESET** ingedrukt om het chronograafdisplay op nul terug te stellen.

DE MODUS CHRONOGRAAF ZONDER HANDEN GEBRUIKEN

U kunt de modus Chronograaf zo instellen dat deze start wanneer u begint te bewegen en stopt wanneer u niet meer beweegt of dat tussentijden automatisch worden opgenomen op grond van afstand of verstreken tijd. Zie “Instellingen zonder handen” op pagina 323.

PRESTATIEGEGEVENS IN DE MODUS CHRONOGRAAF BEKIJKEN

Wanneer u de fitnesssensoren met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken.

De opties voor het bekijken van prestatiegegevens voor de modus Chronograaf zijn:

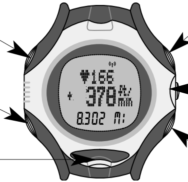
- **Hartslag**: Huidige hartslag (HS-sensor vereist).
- **Snelheid**: Huidige snelheid (GPS-3D-sensor vereist).
- **Gemiddelde snelheid**: Gemiddelde snelheid voor de periode gedurende welke de chronograaf gelopen heeft (GPS-3D-sensor vereist).
- **Tempo**: Huidige snelheid, uitgedrukt in minuten per geselecteerde afstandseenheid, zoals mijl of kilometer (GPS-3D-sensor vereist).

❖ **Gemiddeld tempo**: Gemiddelde snelheid per minuut voor de periode gedurende welke de chronograaf gelopen heeft (GPS-3D-sensor vereist).
❖ **Afstand**: Afstand afgelegd sinds de chronograaf is gestart (GPS-3D-sensor vereist).
❖ **Hoogte**: Huidige hoogte boven zeeniveau (GPS-3D-sensor vereist).
❖ **Stijging**: Verschil tussen de huidige hoogte en de hoogte toen u de chronograaf startte (GPS-3D-sensor vereist).

Voorbeeld van de modus Chronograaf

Veronderstel dat u regelmatig hardloopt en u informatie over uw huidige trainingsroutine wilt verkrijgen zodat u fitnessdoelen voor uzelf kunt stellen. U gebruikt de modus Chronograaf om de rondetijd voor elk van de drie fasen van uw training te registreren. Wanneer u klaar bent met uw training, gebruikt u de informatie over de rondetijd om de afstand en het tempo te bepalen, zowel per ronde als voor een totaal van alle drie de ronden. Als u tijdens een deel van de training heuvelopwaarts loopt, kunt u ook uw stijging bepalen om te weten hoe ver u geklommen hebt. Terwijl uw huidige fitnessniveau bekend is, kunt u dan realistische fitnessdoelen voor uzelf stellen en uw vorderingen regelmatig bewaken.

De modus Verticaal



Terminologie m.b.t. de modus Verticaal

Stijgsnelheid: Hoe snel u klimt of afdaalt.

Verticale snelheid: Een andere term voor stijgsnelheid.

Functies van de modus Verticaal

De modus Verticaal werkt als een beeldmodus in samenwerking met de GPS-3D-sensor en is gericht op het weergeven van hoogtegegevens. De modus Verticaal zorgt in het bijzonder dat gegevens met betrekking tot verticale activiteiten kunnen worden bekeken (bijvoorbeeld: klimmen of skiën).

OPMERKING: Als u de GPS-3D-sensor niet gebruikt, werkt de modus Verticaal net zoals de modus Chronograaf en geeft deze alleen informatie over de tijd en ronden weer.

DE MODUS VERTICAAL GEBRUIKEN

1. Druk op **MODE** totdat de modus Verticaal verschijnt.
2. Druk op **START/SPLIT** om de tijdopname te beginnen.
3. Druk nogmaals op **START/SPLIT** om een tussentijd te nemen en automatisch de tijd voor een nieuwe ronde te gaan opnemen.
4. Druk op **STOP/RESET** om de tijdopname te stoppen wanneer u de activiteit hebt beëindigd.
5. Druk op **START/SPLIT** om verder te gaan met de tijdopname.

   OF

   Houd **STOP/RESET** ingedrukt om het display op nul terug te stellen.

PRESTATIEGEGEVENS IN DE MODUS VERTICAAL BEKIJKEN

Wanneer u de fitnesssensoren met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken.

De opties voor het bekijken van prestatiegegevens voor de modus Verticaal zijn:

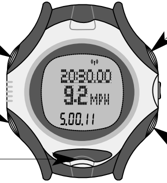
- **Hartslag**: Huidige hartslag (HS-sensor vereist).
- **Stijgsnelheid:** Verticale snelheid (GPS-3D-sensor vereist).
- **Tempo**: Huidige snelheid, uitgedrukt in minuten per geselecteerde afstandseenheid, zoals mijl of kilometer (GPS-3D-sensor vereist).

- **Snelheid**: Huidige snelheid (GPS-3D-sensor vereist).
- **Afstand**: Afstand afgelegd sinds de GPS-3D-sensor werd gestart (GPS-3D-sensor vereist).
- **Hoogte**: Huidige hoogte boven zeeniveau (GPS-3D-sensor vereist).
- **Stijging**: Verschil tussen de huidige hoogte en de hoogte toen u de chronograaf startte (GPS-3D-sensor vereist).

Voorbeeld van de modus Verticaal

U bent aan het heli-skiën op een piste die naar schatting 214 verticale meter (2700 verticale ft) is. U bent nieuwsgierig naar de nauwkeurigheid van de schatting en u wilt ook weten hoe lang u over het afdalen van de piste zult doen. Daarom start u uw GPS-3D-sensor, navigeert u naar de modus Verticaal en drukt u op START zodra u de berg gaat afdalen. Aan het einde van de piste drukt u op STOP en dan DISPLAY totdat u de stijgsnelheid en stijging (uitgedrukt in een negatief getal omdat u heuvelafwaarts skiede) ziet. Gebruik deze informatie om te zien hoe snel u skiede en vergelijk de op uw horloge weergegeven stijging met de schatting van uw gids.

De modus Finish



Functies van de modus Finish

Met de modus Finish kunt u voorspellen hoe lang het zal duren totdat u een bepaalde afstand hebt afgelegd op grond van huidige gegevens van de GPS-3D-sensor. Om u te helpen het tempo erin te houden voor de verwachte finish kunt u het horloge ook zo instellen dat het u waarschuwt als u te snel of te langzaam beweegt voor het gewenste tempo.

OPMERKING: Als u de GPS-3D-sensor niet gebruikt, werkt de modus Finish net zoals de modus Chronograaf en geeft deze alleen informatie over de tijd en ronden weer.

U moet de chronograaf op nul terugstellen voordat u de modus Finish gebruikt; anders werkt deze niet naar behoren.

DE MODUS FINISH INSTELLEN

Voor instructies voor het instellen van de horlogefuncties, waaronder de modus Finish, kunt u pagina 269, “Horlogefuncties instellen”, raadplegen.

Voor de modus Finish kunt u de volgende waarden instellen:

- ❖ Vooringestelde of speciale afstand [voor speciale afstand stelt u de afstand (maximaal 999.99) en de eenheid (NM, KM of MI) in]
- ❖ Streeftijd
- ❖ Waarschuwingsoptie (een hoorbare waarschuwing veroorzaakt een pieptoon en doet de voorspelde finishtijd knipperen, en een stil alarm knippert alleen de voorspelde finishtijd)

PRESTATIEGEGEVENS IN DE MODUS FINISH BEKIJKEN

Wanneer u de fitnesssensoren met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken.

De opties voor het bekijken van prestatiegegevens voor de modus Finish zijn:

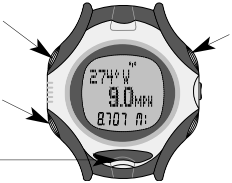
- ❖ **Finishtijd**: De voorspelde finishtijd op grond van uw huidige snelheid en de afstand. De finishtijd knippert als u langzamer of sneller dan de voorspelde finishtijd beweegt. Als u stopt met bewegen, vervangt het horloge de finishtijd door STOPPED. (GPS-3D-sensor vereist)
- ❖ **Tempo**: Huidige snelheid, uitgedrukt in minuten per geselecteerde afstandseenheid, zoals mijl of kilometer (GPS-3D-sensor vereist).

- **Gemiddeld tempo**: Gemiddelde snelheid per minuut voor de periode gedurende welke de chronograaf gelopen heeft (GPS-3D-sensor vereist).
- **Afstand**: Afstand afgelegd sinds de chronograaf is gestart (GPS-3D-sensor vereist).
- **Snelheid**: Huidige snelheid (GPS-3D-sensor vereist).
- **Gemiddelde snelheid**: Gemiddelde snelheid voor de periode gedurende welke de chronograaf gelopen heeft (GPS-3D-sensor vereist).
- **Hartslag**: Huidige hartslag (HS-sensor vereist).

Voorbeeld van de modus Finish

U bent aan het trainen voor een fietswedstrijd van 100 km. Vorig jaar deed u aan dezelfde wedstrijd mee en eindigde u in 4 uur, 15 minuten. Dit jaar is uw doel om in minder dan 4 uur te eindigen. U leest in een trainingtijdschrift dat u, wanneer u voor een wedstrijd traint, één dag per week moet wijden aan het fietsen van een afstand gelijk aan die van het evenement en daarbij naar uw streeftijd moet werken. Om het tempo erin te houden stelt u de modus Finish op 100 km in voor afstand en 4 uur voor tijd. U stelt het horloge zo in dat het u hoorbaar waarschuwt wanneer u langzamer fietst dan uw tempo om u op het spoor te houden terwijl u fietst.

De modus Navigeren



Terminologie m.b.t. de modus Navigeren

Waypoints: Een punt tussen het begin- en eindpunt op een route. Waypoints dienen als markering tijdens een activiteit; u kunt ze gebruiken om uw weg van het eindpunt terug naar het beginpunt te vinden.

Koers: De richting waarin u zich t.o.v. het noorden verplaatst. Het horloge heeft een numeriek koersdisplay in de modus Navigeren.

OPMERKING: In de modus Configureren kunt u uw horloge zo instellen dat het het ware noorden (de geografische noordpool waar alle lengtelijnen samenkomen) of het magnetische noorden (noorden uitgelijnd met het magnetische veld van de aarde) afleest. Zie “Eenheidsinstellingen” op pagina 325 voor meer informatie.

Functies van de modus Navigeren

De modus Navigeren geeft richtingsinformatie weer en volgt uw snelheid, afstand en hoogte tijdens een activiteit. Hoewel u wel 10 waypoints tijdens een activiteit kunt instellen om specifieke plekken te markeren, werkt deze modus niet als een kompas. U moet in beweging zijn voor juiste koersinformatie.

Bovendien werkt de modus Navigeren niet samen met de chronograaf. Deze modus geeft huidige positie-informatie weer en werkt deze automatisch bij maar houdt de tijd niet bij.

OPMERKING: De modus Navigeren werkt niet zonder het gebruik van de GPS-3D-sensor. Als de GPS-3D-sensor niet werkt, ontvangt u het bericht: NO GPS DATA.

DE MODUS NAVIGEREN GEBRUIKEN

1. Druk op **MODE** totdat de modus Navigeren verschijnt.
2. Begin te bewegen. Het horloge werkt de op het horloge weergegeven informatie automatisch bij.

   Als u stopt met bewegen, stoppen de hoogte- en koerswaarden.

WAYPOINTS IN DE MODUS NAVIGEREN OPSLAAN

Voor de modus Navigeren kunt u alleen waypoints opslaan. Voor alle andere waypoint-opties moet u de modus Waypoints gebruiken.

Voor instructies voor het opslaan van waypoints kunt u “Een waypoint opslaan” op pagina 298 raadplegen.

PRESTATIEGEGEVENS IN DE MODUS NAVIGEREN BEKIJKEN

Wanneer u de fitnesssensoren met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken.

Voor alle gegevens in de modus Navigeren is de GPS-3D-sensor vereist. De opties voor het bekijken van prestatiegegevens voor de modus Navigeren zijn:

- **Lengte:** De positie oost/west uitgedrukt in graden, minuten en seconden t.o.v. de Greenwich meridiaan.
- **Breedte:.** De positie noord/zuid uitgedrukt in graden, minuten en seconden t.o.v. de evenaar.
- **Koers:** De richting waarin u zich verplaatst.
- **Snelheid:** Huidige snelheid.
- **Afstand:** Afstand afgelegd sinds de activering van de GPS-3D-sensor.
- **Hoogte:** Huidige hoogte boven zeeniveau.

Voorbeeld van de modus Navigeren

U bent onlangs met een oriënteringsloop begonnen waarbij u zich in de kortste tijd tussen waypoints verplaatst. Uw laatste wedloop omvatte acht waypoints en u eindigde in 42 minuten. Om uw tijd te helpen verbeteren stelt u een oefenbaan op. U gebruikt de koersinformatie uit de modus Navigeren en verplaatst u tussen waypoints. Aan het einde van de baan schuift u naar snelheidsgegevens om te zien hoe snel u de baan hebt voltooid.

De modus Waypoints

INDIGLO® nachtlicht

Naar modus Rondegegevens of ingedrukt houden voor tijd

Waypoint opslaan



Opgeslagen waypoint bekijken

Label voor opgeslagen waypoint veranderen

Waypoint wissen

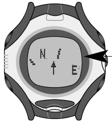
Terminologie m.b.t. de modus Waypoints

Waypoint: Een punt tussen het begin- en eindpunt op een route. Waypoints dienen als een mijlpaal tijdens een activiteit.

Koers: De richting waarin u zich t.o.v. het noorden verplaatst. In de modus Waypoints kunt u een grafische koers bekijken wanneer u de functie Terugkeren activeert.

Numerieke koers in modus Navigeren





Grafische koers m.b.v. Terugkeren in modus Waypoints

Richting: Richting naar een doel. Informatie over richting verschijnt alleen wanneer u de functie Terugkeren gebruikt en wordt met het symbool voor een huis aangegeven.



Terugkeren: Met de functie Terugkeren kunt u vanuit uw huidige positie naar een opgeslagen waypoint navigeren.

Functies van de modus Waypoints

De modus Waypoints geeft positie-informatie weer en stelt u in staat om maximaal 10 waypoints op te slaan om specifieke navigatielocaties tijdens uw activiteit te markeren. Uw huidige locatie is altijd met CURRENT gemarkeerd.

Wanneer u waypoints opslaat, kunt u een label uit een lijst met vooraf ingestelde labels selecteren die bij het horloge zijn inbegrepen. De vooringestelde labels zijn: WAYPNT # (waarin # gelijk is aan het waypointnummer), JCT, HOME, START, FINISH, CAMP, TRAILHD, PEAK en VISTA.

Bij de modus Waypoints is de functie Terugkeren inbegrepen waarmee u vanuit uw huidige positie naar een opgeslagen waypoint kunt navigeren.

De modus Waypoints werkt niet samen met de chronograaf. Deze modus geeft huidige positie-informatie weer en werkt deze automatisch bij maar houdt de tijd niet bij. Bovendien geeft de modus Waypoints geen prestatiegegevens weer.

OPMERKING: De modus Waypoints werkt niet zonder het gebruik van de GPS-3D-sensor. Als de GPS-3D-sensor niet werkt, ontvangt u het bericht NO GPS DATA.

DE MODUS WAYPOINTS GEBRUIKEN

1. Druk op **MODE** totdat de modus Waypoints verschijnt.
2. Begin te bewegen. Het horloge werkt de weergegeven positie-informatie automatisch bij.

EEN WAYPOINT OPSLAAN

1. Houd **START/SPLIT** ingedrukt om een waypoint op te slaan.
2. Druk op + (**DISPLAY**) of - (**STOP/RESET**) om de negen vooraf ingestelde waypointlabels te doorlopen.
3. Druk op **DONE** (**MODE**) om het waypoint op te slaan.
4. Herhaal stap 1 tot en met 3 om maximaal negen andere waypoints op te slaan.

   Er verschijnt een plusteken (+) boven de toets **START/SPLIT** als het horloge ruimte voor meer waypoints heeft.

Als u probeert om meer dan 10 waypoints in te stellen, ontvangt u het bericht MEMORY FULL.

OPMERKING: U kunt ook waypoints in de modus Navigeren opslaan.

WAYPOINTS BEKIJKEN OF BEWERKEN



1. Druk op ▲ (**DISPLAY**) om een opgeslagen waypoint terug te roepen.
2. Kies een van de volgende opties om een waypoint te bekijken of te bewerken:
   - Om een waypoint te **bekijken** drukt u op ▲ (**DISPLAY**) totdat u het waypoint vindt dat u wilt bekijken. U kunt ook op ▲ (**DISPLAY**) blijven drukken totdat u terug naar de huidige locatie bent genavigeerd.
   - Om **het label te veranderen** van een waypoint drukt u op **SET/FORMAT** totdat u het label vindt dat u wilt gebruiken.

❖ Om een waypoint te **wissen** houdt u **STOP/RESET** ingedrukt.

Als u een waypoint wist, verandert de volgorde van de andere waypoints niet. Als u uw waypoints bijvoorbeeld hebt voorzien van het label WAYPNT 1, 2 en 3 en u WAYPNT 2 wist, dan houdt u waypoints met het label WAYPNT 1 en 3 over.

DE FUNCTIE TERUGKEREN GEBRUIKEN



U kunt de functie Terugkeren activeren waarmee u klaar bent om vanuit een huidige positie naar een van de opgeslagen waypoints te navigeren. Wanneer de functie Terugkeren geactiveerd is, neemt deze de modus Waypoints over. U kunt pas weer andere functies uitvoeren nadat Terugkeren gedeactiveerd is.

1. Druk op ▲ (**DISPLAY**) om het gewenste waypoint te selecteren.
2. Houd **START/SPLIT** ingedrukt. U ziet nu het bericht HOLD TO BEGIN TRACK.

Het horloge geeft de huidige koers en richting en de geschatte afstand vanaf uw huidige locatie tot het geselecteerde waypoint weer.

3. Begin te bewegen. Het horloge geeft uw huidige locatie weer totdat uw locatie met het door u gekozen waypoint is uitgelijnd.

   Het horloge berekent de afstand tussen uw huidige positie en het gekozen waypoint als een rechte lijn. Afhankelijk van uw koers en richting kan de afstand groter lijken te worden naarmate u naar het gewenste waypoint beweegt.
4. Houd **STOP/RESET** ingedrukt om de functie Terugkeren te activeren zodra u uw bestemming hebt bereikt.
5. Herhaal stap 1 tot en met 4 om naar een ander opgeslagen waypoint te navigeren. Zo kunt u via een serie opgeslagen waypoints de weg terug vinden.

Voorbeeld van de modus Waypoints

Als lid van een plaatselijke trekkersclub meldt u zich aan om paden vóór de opening van het kampeerseizoen op te ruimen. Uw kaart geeft verschillende oriëntatiepunten langs het pad aan maar het pad zelf is overwoekerd. U loopt over het pad en ruimt kreupelhout uit de weg om het pad vrij te maken en bij elk oriëntatiepunt stelt u een waypoint op uw horloge in. Wanneer u het einde van de u aangewezen, op te ruimen route hebt bereikt, activeert u de functie Terugkeren om naar elk oriëntatiepunt op uw route terug te keren en er zeker van te zijn dat u het pad goed hebt opgeruimd.

De modus Rondegegevens



Functies van de modus Rondegegevens

Met de modus Rondegegevens kunt u informatie over opgeslagen ronden op elk gewenst moment bekijken. U moet de chronograaf laten lopen om rondegegevens te registreren.

Zodra u de chronograaf op nul hebt gesteld voor uw volgende activiteit, worden de rondegegevens van de vorige activiteit gewist.

OPMERKING: Om een overzicht van uw gehele activiteit te bekijken, kunt u “De modus Overzicht” op pagina 305 raadplegen.

RONDEGEGEVENS GEBRUIKEN

1. Druk op **MODE** totdat de modus Rondegegevens verschijnt.
2. Druk op ▲ (**DISPLAY**) of ▼ (**STOP/RESET**) om door rondegegevens te navigeren.
   De gegevens van elke teruggeroepen ronde worden op drie regels weergegeven. Op de onderste regel staat het rondenummer met het label RCL [voor Recall (terugroepen)] voor elke ronde die u in de chronograaf hebt opgeslagen.

PRESTATIEGEGEVENS IN DE MODUS RONDEGEGEVENS BEKIJKEN

Met uitzondering van de ronde- en tussentijden vertrouwt de modus Rondegegevens op de fitnesssensoren.

Als u slechts één sensor gebruikt, verschijnt geen informatie voor de andere sensor als u het horloge zo hebt ingesteld dat niet ingevulde gegevens worden verborgen. Voor informatie over het

verbergen van gegevens kunt u “Horloge-instellingen” op pagina 324 raadplegen.

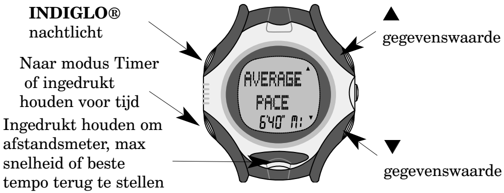
De opties voor het bekijken van prestatiegegevens voor de modus Rondegegevens zijn:

- **Ronde- en tussentijd**: Rondetijd omvat gegevens voor elk segment van uw activiteit en de tussentijd toont gegevens voor de gehele activiteit.
- **Gemiddelde rondesnelheid en gemiddeld tempo**: Gemiddelde snelheid brengt u op de hoogte van uw gemiddelde snelheid voor de ronde en gemiddeld tempo geeft uw gemiddelde snelheid weer in termen van minuten per eenheidsafstand.
- **Gemiddelde hartslag voor de ronde en rondeafstand**: Gemiddelde hartslag geeft de gemiddelde hartslag voor de ronde weer en rondeafstand geeft aan hoeveel van de ronde u hebt afgelegd.
- **Hoogte en stijging**: Hoogte geeft de hoogte boven zeeniveau aan het einde van de ronde weer en stijging is de verandering in hoogte voor de ronde.

Voorbeeld van de modus Rondegegevens

U fietst graag maar u hebt net een lange rit gemaakt en bent uitgeput! U bent zo uitgeput dat u vergeet om naar de rondetijdgegevens voor uw rit te kijken en u stelt de chronograaf op nul terug. U denkt dat u de gegevens verloren hebt maar dan herinnert u het zich weer. U kunt de rondegegevens voor uw rit toch nog bekijken zo lang u de chronograaf nog niet opnieuw hebt gestart.

De modus Overzicht



Terminologie m.b.t. de modus Overzicht

Afstandsmeter: De afstandsmeter houdt de afstand van alle activiteiten bij totdat u hem op nul terugstelt.

Zone: Een vooraf bepaald hartslagbereik voor uw activiteit.

Herstel: Een maat van uw fitness en vermoeidheid gebaseerd op het verschil van uw hartslag over een korte periode na inspannende oefening. Voor meer informatie kunt u **Heart Zones® hulpmiddelen voor succes** raadplegen.

Functies van de modus Overzicht

Met de modus Overzicht kunt u een samenvatting van de informatie bekijken die door de chronograaf voor uw meest recente activiteit is geregistreerd. De gegevens worden niet bijgewerkt terwijl ze worden weergegeven.

Als u de chronograaf voor uw volgende activiteit op nul start, worden de overzichtgegevens van de vorige activiteit gewist, behalve de afstandsmeterinformatie die u met de hand moet wissen.

OPMERKING: Om informatie over elk afzonderlijk segment van uw activiteit te bekijken, kunt u "De modus Rondegegevens" op pagina 302 raadplegen.

DE MODUS OVERZICHT GEBRUIKEN

1. Druk op **MODE** totdat de modus Overzicht verschijnt.
2. Druk op ▲ (**DISPLAY**) of ▼ (**STOP/RESET**) om door de overzichtsgegevens te navigeren.

FUNCTIES IN DE MODUS OVERZICHT TERUGSTELLEN

Terwijl u waarden van de snelheidsmeter, maximale snelheid of het beste tempo bekijkt, houdt u **START/SPLIT** ingedrukt om de waarde op nul terug te stellen.

PRESTATIEGEGEVENS IN DE MODUS OVERZICHT BEKIJKEN

Met uitzondering van de ronde- en tussentijden vertrouwt de modus Overzicht op de fitnesssensoren.

Als u slechts één sensor gebruikt, verschijnt geen informatie voor de andere sensor als u het horloge zo hebt ingesteld dat niet ingevulde gegevens worden verborgen. Voor informatie over het verbergen van gegevens kunt u "Horloge-instellingen" op pagina 324 raadplegen.

De opties voor het bekijken van prestatiegegevens voor de modus Overzicht omvatten gegevens voor de volgende zes gegevensgroepen:

Snelheid

- **Gemiddelde snelheid**: Uw gemiddelde snelheid berekend door afstand door tijd te delen.
- **Maximale snelheid**: Uw hoogste snelheid.
- **Gemiddeld tempo**: Uw gemiddelde snelheid berekend als minuten per afgelegde afstandseenheid.
- **Beste tempo**: Uw snelste tijd afgelegd per minuut.

Afstand

- **Afstand van evenement**: Uw totale afstand afgelegd tijdens de activiteit terwijl de chronograaf liep.
- **Afstandsmeter**: De totale, door u afgelegde afstand sinds u de afstandsmeter voor het laatst teruggesteld hebt. Omdat de afstandsmeter niet samen met de chronograaf werkt, kunt u deze functie gebruiken om totale afstand over een aantal trainingen te volgen.

Verticaal

- **Totale stijging**: Totale stijging telt alle positieve hoogteveranderingen tijdens uw gehele activiteit bij elkaar op. Als u 10 keer een heuvel van 200 ft op en af rent, is uw totale stijging 2000 ft (200 ft maal 10 trips).
- **Totale daling**: Totale daling telt alle negatieve hoogteveranderingen tijdens uw gehele activiteit bij elkaar op. Als u 10 keer een heuvel van 200 ft op en af rent, is uw totale daling 2000 ft (200 ft maal 10 trips).

- **Op/Boven XXXX**: Uw tijd op of boven een specifieke hoogte tijdens uw activiteit (zie “Hoogte-instellingen” op pagina 322 voor informatie over het instellen van deze functie).

Hartslag

- **Gemiddelde hartslag**: Uw gemiddelde hartslag berekend over de periode gedurende welke de chronograaf liep.
- **Maximale hartslag**: De hoogste geregistreerde hartslag tijdens uw activiteit.
- **Minimale hartslag**: De laagste geregistreerde hartslag tijdens uw activiteit.
- **Tijd in zones**: Het horloge houdt rekening met de totale trainingstijd en geeft weer hoeveel tijd u tijdens uw activiteit in elk van de twee hartslagzones hebt doorgebracht (raadpleeg “HSM-instellingen” op pagina 319 voor informatie over het instellen van deze functie).
- **Gemiddelde hartslag in zones**: De gemiddelde hartslag in elk van de twee hartslagzones.
- **Herstel**: De verandering in uw hartslag over een geselecteerde periode, die aan het einde van uw activiteit is geregistreerd (zie “HSM-instellingen” op pagina 319 voor informatie over het instellen van deze functie). Als u de HS-sensor draagt, kunt u in de modus Overzicht een herstelberekening starten door **START/SPLIT** ingedrukt te houden.

Tijd

- **Tijd van evenement**: De totale tijd voor uw activiteit terwijl de chronograaf liep. De tijd van het evenement is gelijk aan de tussentijd in de chronograafmodi.

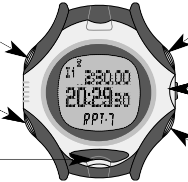
GPS

- **Niveau van GPS-batterij**: Het huidige spanningsniveau voor de GPS-3D-sensor weergegeven als staafdiagram. U moet de GPS-3D-sensor dragen om deze informatie te kunnen bekijken. Wanneer het staafdiagram slechts één segment toont (u ziet ook het batterijpictogram op het display van het horloge), moet u de batterij vervangen.

Voorbeeld van de modus Overzicht

Over zes weken gaat u een halve marathon lopen. Deze halve marathon omvat een zwaar heuvelopwaarts gedeelte dat van 2500 tot 4500 ft boven zeeniveau stijgt en dan naar 3000 ft boven zeeniveau terugkeert. Om u voor dit evenement te helpen trainen hebt u twee doelen voor de volgende maand gesteld: 100 mijl lopen en één loop per week plannen waarin u minstens 1500 ft klimt. Met de modus Overzicht kunt u de afstandsmeter gebruiken om uw totale afstand voor de maand bij te houden en u kunt de verticale informatie gebruiken om zowel de totale stijging als de tijd boven 2500 ft voor uw wekelijkse heuvelopwaartse loop bij te houden.

De modus Timer



Terminologie m.b.t. de modus Timer

Intervaltraining: U kunt intervaltraining gebruiken om het intensiteisniveau binnen één training gedurende bepaalde tijdsperioden te variëren. Zodoende kunt u uiteindelijk langer en harder trainen. De modus Timer omvat tijdopname voor twee intervallen, I1 en I2, om uw intervaltraining te ondersteunen.

Functies van de modus Timer

Met de modus Timer kunt u een vaste tijd instellen waarvan het horloge tot nul aftelt (bijvoorbeeld: 10, 9, 8, …) voor maximaal twee intervallen met tijdopname (I1 en I2). U kunt de timer zo instellen dat hij na het aftellen stopt, herhaalt of naar de modus Chronograaf, Verticaal of Finish overschakelt.

In de modus Timer kunt u op **MODE** drukken om het display naar een andere modus over te schakelen zonder de werking van de timer te verstoren. Het timerpictogram verschijnt en geeft aan dat de timer loopt.



OPMERKING: De timer heeft instellingen voor twee intervallen. Als u een van beide intervallen echter op nul instelt, werkt de timer alleen met één interval.

DE MODUS TIMER INSTELLEN

Voor instructies voor het instellen van de horlogefuncties, waaronder de modus Timer, kunt u pagina 269, “Horlogefuncties instellen”, raadplegen.

Voor de modus Timer kunt u de volgende waarden instellen:

- Tijd (uren, minuten en seconden voor maximaal 99 uur, 59 minuten en 59 seconden).
- Actie beëindigen (STOP, REPEAT of CHRONO, VERTI of FINISH).

DE TIMER IN DE MODUS TIMER GEBRUIKEN

1. Druk op **START/SPLIT** om het aftellen van de timer te beginnen.
   Pauzeer het aftellen door op **STOP/RESET** te drukken, hervat het aftellen door weer op **START/SPLIT** te drukken of reset de timer door **STOP/RESET** ingedrukt te houden.
2. Wanneer de timer voor elk interval nul bereikt, hoort u een korte waarschuwing.

3. De timer stopt na de waarschuwing als deze op STOP is ingesteld.
OF
De timer begint opnieuw af te tellen als deze op REPEAT is ingesteld en gaat verder totdat u op **STOP/RESET** drukt. Op de onderste regel van het display staat RPT en een getal (bijvoorbeeld: RPT 2). RPT geeft aan dat de timer aan het herhalen is en het getal geeft aan hoeveel keer de timer het

aftellen reeds heeft herhaald. U ziet ook het herhalingspictogram dat aangeeft dat de timer op herhalen is ingesteld.
OF
De timer schakelt over naar de modus Chronograaf, Finish of Verticaal als hij op een van deze modi is ingesteld. U ziet het moduswisselpictogram dat aangeeft dat de timer aan het einde van het aftellen van modus zal wisselen.


OPMERKING: De timer schakelt alleen naar de modus Chronograaf, Finish of Verticaal over als u de chronograaf op nul terugstelt en Sync Timer en Chrono uit staan (zie “Instellingen zonder handen” op pagina 323).

Wanneer u de timer zo instelt dat de modus na het aftellen verandert, wordt de informatie die in de modus Timer is geregistreerd, niet naar de volgende modus overgedragen en verschijnt deze niet in de modus Overzicht.

PRESTATIEGEGEVENS IN DE MODUS TIMER BEKIJKEN

Wanneer u de fitnesssensoren met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken.

De opties voor het bekijken van prestatiegegevens voor de modus Timer zijn:

- **Hartslag**: Huidige hartslag (HS-sensor vereist).
- **Snelheid**: Huidige snelheid (GPS-3D-sensor vereist).
- **Tempo**: Huidige snelheid, uitgedrukt in minuten per geselecteerde afstandseenheid, zoals mijl of kilometer (GPS-3D-sensor vereist).
- **Afstand:** Afstand afgelegd terwijl de timer loopt (GPS-3D-sensor vereist).
- **Hoogte:** Huidige hoogte boven zeeniveau (GPS-3D-sensor vereist).

Voorbeeld van de modus Timer

Als deel van een totaal gezondheidsprogramma hebt u als doel gesteld om vier dagen per week 30 minuten hard te lopen.
U begint met 25 minuten gewoon lopen en 5 minuten hard lopen. U stelt I1 in op 25 minuten in de modus Timer en I2 in op vijf minuten en dan begint u uw wandeling. Wanneer u na 25 minuten lopen de pieptoon hoort, weet u dat het tijd is om met de vijf minuten hardlopen te beginnen. Na verloop van tijd bouwt u de hardloopintervallen op totdat u in staat bent om de gehele 30 minuten hard te lopen.

De modus Alarm



Functies van de modus Alarm

U kunt uw horloge als een wekker gebruiken voor maximaal vijf aparte alarmen. Wanneer u een alarm instelt, verschijnt het wekkerpictogram in de modus Tijd. Het alarm kan u elke dag op dezelfde tijd waarschuwen of alleen op werkdagen of weekends of zelfs alleen één maal (ter herinnering aan een afspraak).

Wanneer het horloge een ingestelde alarmtijd bereikt, klinkt de alarmtoon en knippert het **INDIGLO** nachtlicht gedurende 20 seconden. U kunt het alarm tijdens deze periode stopzetten door op een willekeurige knop op het horloge te drukken of, als u het alarm niet stopzet voordat de waarschuwing is afgelopen, klinkt een tweede alarm na vijf minuten.

EEN ALARM IN DE MODUS ALARM INSTELLEN

Voor instructies voor het instellen van de horlogefuncties, waaronder de modus Alarm, kunt u pagina 269, “Horlogefuncties instellen”, raadplegen.

Voor de modus Alarm kunt u de volgende waarden instellen:

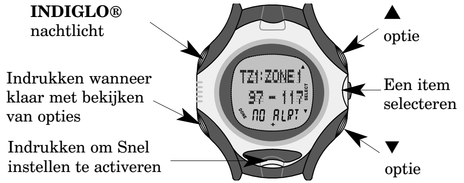
- Alarmnummer (ALM 1 tot en met ALM 5).
- Alarmstatus (UIT of AAN).

  U kunt ook op **START/SPLIT** drukken om de alarmstatus te wisselen.
- Alarmtype (WERKDAGEN, WEEKENDS, EENMALIG of DAGELIJKS).

  Een DAGELIJKS alarm gaat elke dag op de geselecteerde tijd af, een alarm voor WERKDAGEN gaat maandag tot en met vrijdag op de geselecteerde tijd af, een alarm voor WEEKENDS gaat zaterdag en zondag op de geselecteerde tijd af en een EENMALIG alarm gaat slechts eenmaal op de geselecteerde tijd af en gaat dan automatisch uit.
- Alarmtijd (uren, minuten en AM/PM als de tijd op 12-uurs indeling is ingesteld).

OPMERKING: Als u alarminstellingen verandert, activeert u het alarm automatisch.

De modus Configureren



Terminologie m.b.t. de modus Configureren

Snel instellen: Als u op **START/SPLIT** drukt wanneer het plusteken (+) verschijnt, kunt u de meest algemene instelling voor de instellingsgroep gemakkelijk veranderen zonder de gehele instellingsprocedure te starten.

OPMERKING: In het gedeelte over de modus Configureren verschijnt ook terminologie in het gedeelte voor de instellingsgroep waarop deze van toepassing is.

Instellingsgroepen van de modus Configureren

Gebruik de modus Configureren om opties in te stellen die de prestaties van andere horlogemodi verbeteren. De instellingen van de modus Configureren omvatten zes instellingsgroepen:

- **HSM-INSTELLINGEN**: Met de hartslaginstellingen kunt u streefzones voor uw hartslag instellen.
- **S/A-INSTELLINGEN**: Snelheids- en afstandsinstellingen zijn van invloed op de wijze waarop het horloge reageert op gegevens die van de GPS-3D-sensor worden ontvangen.
- **HOOGTE-INSTELLINGEN**: Hoogte-instellingen configureren de streefhoogte en stellen berekeningen voor vereffenen en stijgsnelheid in.
- **INSTELLINGEN ZONDER HANDEN**: Instellingen zonder handen geven opties om het horloge zo te configureren dat het automatisch samen met de GPS-3D-sensor werkt.
- **HORLOGE-INSTELLINGEN**: De instellingen van het horloge bieden opties voor het aanpassen van de algemene werking van het horloge, waaronder het verbergen van gegevens of modi.
- **EENHEIDSINSTELLINGEN**: Met de instelling van de eenheden kunt u de weergegeven eenheden voor afstand (bijvoorbeeld mijl t.o. kilometer) en hartslag (slagen t.o. percentage) bepalen.

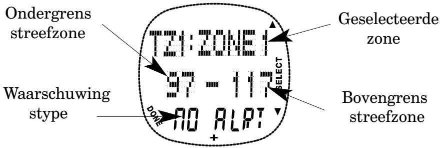
FUNCTIES IN DE MODUS CONFIGUREREN INSTELLEN

In tegenstelling tot andere instellingsfuncties in het horloge zijn de instellingsgroepen in de modus Configureren in een menuhiërarchie opgesteld.

1. Druk op **MODE** totdat de modus Configureren verschijnt.
2. Druk op ▲ (**DISPLAY**) of ▼ (**STOP/RESET**) om naar de volgende of vorige instellingsgroep te gaan.
3. Druk op **SELECT** (**SET/FORMAT**) om een instellingsgroep op te roepen.
4. Druk op ▲ (**DISPLAY**) of ▼ (**STOP/RESET**) om door de opties in een instellingsgroep te navigeren.
5. Druk op **SELECT** (**SET/FORMAT**) om een optie in een instellingsgroep te selecteren. Zodoende kunt u een instelling veranderen of naar een ander niveau gaan.
6. Druk op **+** (**DISPLAY**) of **-** (**STOP/RESET**) om de optie in een instellingsgroep in te stellen.
7. Druk op **DONE** (**MODE**) wanneer u klaar bent met het instellen van een optie in een instellingsgroep.
8. Druk nogmaals op **DONE** (**MODE**) om naar het instellingsgroepniveau terug te keren.

Opties van de modus Configureren

HSM-INSTELLINGEN



Configureer de volgende hartslaginstellingen:

- **TZ1 en TZ2**: Voor elk van de twee streefzones kunt u één van vijf vooringestelde hartslagzones op grond van een percentage van uw maximale hartslag selecteren. U kunt tevens elke grens aan uw eigen geselecteerde onder- en bovengrens aanpassen. Aangezien TZI en TZ2 allebei tegelijk werken, houdt u nuttigere gegevens bij als u de zonegrenzen zo instelt dat ze elkaar niet overlappen.

  Voor informatie over het belang van het bijhouden van informatie over de hartslag kunt u **Heart Zones® hulpmiddelen voor succes** raadplegen.
- **Hoorbare waarschuwing**: U kunt de waarschuwing instellen om u met een pieptoon te waarschuwen wanneer u boven, onder, of boven of onder uw hartslagzone komt of om u helemaal niet te waarschuwen.

- **Herstel**: U kunt de hersteltijd op één minuut, twee minuten of uit instellen. Dit helpt u om te bepalen hoe snel uw hartslag aan het einde van uw activiteit naar een lagere hartslagwaarde terugkeert. Des te sneller u daarnaar terugkeert, des te beter is uw fitnessniveau.
- **Maximale hartslag**: Voer uw maximale hartslag in. Deze waarde wordt gebruikt om vijf vooringestelde hartslagzones te berekenen en dient als referentie voor uw hartslag, uitgedrukt als een percentage van het maximum.

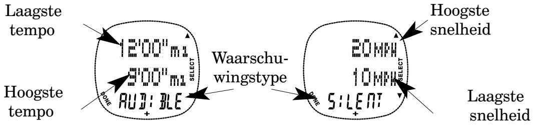
OPMERKING: Raadpleeg, voordat u uw hartslaginstellingen configureert, **Heart Zones® hulpmiddelen voor succes** voor informatie over het bepalen van uw maximale hartslag.

INSTELLINGEN VAN GPS-3D-SENSOR

Vereffenen: Vereffenen is nuttig als u denkt dat de weergegeven waarden voor de snelheid of het tempo te veel afwijken. Vereffenen past een filter voor het berekenen van het gemiddelde toe en kan tot gevolg hebben dat de weergegeven waarden voor de snelheid en het tempo langzamer op veranderingen reageren.

Configureer de volgende snelheids- en afstandsinstellingen:

- **Zonetype**: Stel het horloge zo in dat het uw snelheid of tempo volgt en u waarschuwt als u te langzaam of te snel beweegt (waarschuwingstypen bestaan uit een hoorbare waarschuwing die een pieptoon geeft of een stille waarschuwing die knippert).



OPMERKING: U kunt de grenzen voor snelheid en tempo apart instellen. Stel bijvoorbeeld de tempogrenzen in om het tempo voor hardlopen te beheersen en stel de snelheidsgrenzen op waarden in die nuttig zijn voor fietsen. Wissel vervolgens tussen de instellingen voor elke activiteit.

- **Afstandswaarschuwing**: Stel het horloge zo in dat het u voor afstandsintervallen waarschuwt. U kunt het horloge bijvoorbeeld zo instellen dat het u na elke kilometer die u hebt afgelegd, waarschuwt. De afstandswaarschuwing werkt alleen als de chronograaf loopt.
- **Snelheid vereffenen**: Zet vereffenen van de snelheid uit of aan.
- **Tempo vereffenen**: Zet vereffenen van het tempo uit of aan.

HOOGTE-INSTELLINGEN

Vereffenen: Vereffenen is nuttig als u denkt dat de weergegeven waarden voor de hoogte te veel afwijken. Vereffenen past een filter voor het berekenen van het gemiddelde toe en kan tot gevolg hebben dat de weergegeven waarden voor de hoogte langzamer op veranderingen reageren.

Configureer de volgende hoogte-instellingen:

- **Streefhoogte**: Stel de streefhoogte zo in dat u wordt gewaarschuwd wanneer u boven een bepaalde hoogte komt. Wanneer u de streefhoogte hebt bereikt, geeft het horloge een pieptoon en begint het de tijd op te nemen. Als u onder de streefhoogte komt, stopt het horloge met het opnemen van de tijd totdat u weer boven de streefhoogte bent.
- **Maximale hoogte**: Stel de maximale hoogte zo in dat u wordt gewaarschuwd als u boven een hoogte komt die u niet wilt overschrijden. Als u de hoogte overschrijdt, geeft het horloge een pieptoon totdat u weer onder de maximale hoogte bent.
- **Vereffenen**: Zet vereffenen van de hoogte uit of aan.
- **Stijgsnelheid bijwerken**: Stel het horloge zo in dat de periode waarop de stijgsnelheid wordt berekend, wordt bijgewerkt. U kunt intervallen van 30 seconden of één, 10, 30 of 60 minuten kiezen. Stel deze functie korter in voor snellere verticale activiteiten zoals skiën, of langer voor langzamere verticale activiteiten zoals klimmen.

INSTELLINGEN ZONDER HANDEN

De functies zonder handen werken in combinatie met de GPS-3D-sensor. Ze automatiseren de chronograaffuncties, zodat u zich op uw training in plaats van het bedienen van uw horloge kunt concentreren.

Configureer de volgende instellingen zonder handen:

- **Automatische tussentijd**: Deze functie stelt de chronograaf in staat om automatisch tussentijden te nemen op grond van intervallen (wanneer u de intervallen in de modus Timer instelt) of volgens een afstand, hoogte of tijd die u bepaalt. U kunt het horloge bijvoorbeeld zo configureren dat het om de kilometer een tussentijd neemt en dan kunt u de gegevens voor elke kilometer in de modus Rondegegevens vergelijken nadat u uw activiteit hebt beëindigd.
- **Automatisch starten**: Deze functie stelt de chronograaf in staat om te starten wanneer u begint te bewegen. Het kan enkele seconden duren voordat de GPS-3D-sensor uw beweging detecteert met als gevolg een kleine vertraging in de starttijd.
- **Automatisch stoppen**: Deze functie stelt de chronograaf in staat om te stoppen wanneer u stopt met bewegen. Het kan enkele seconden duren voordat de GPS-3D-sensor detecteert dat u niet meer beweegt, met als gevolg een kleine vertraging in de stoptijd.

OPMERKING: Zelfs waneer deze functie geactiveerd is, kunt u de chronograaf toch met de hand starten en stoppen en met de hand tussentijden nemen zonder dat de werking zonder handen daardoor wordt beïnvloed.

- **Timer en chronograaf synchroniseren**: Met deze functie kunt u de timer en chronograaf zo instellen dat ze tegelijk starten en stoppen. Hierdoor kunt u chronograafgegevens registreren wanneer u de timer gebruikt.

  U moet de instelling voor timer en chronograaf synchroniseren uitzetten als u wilt dat de timer aan het einde van aftellen in de modus Timer naar de modus Chronograaf, Finish of Verticaal overschakelt.

HORLOGE-INSTELLINGEN

Configureer de volgende horloge-instellingen:

- **De functie Night Mode®**: Wanneer deze functie geactiveerd is, gaat het **INDIGLO®** nachtlicht branden wanneer u op een willekeurige knop drukt. Deze functie wordt na acht uur automatisch gedeactiveerd.
- **Uursignaal**: Wanneer dit geactiveerd is, geeft het horloge op het hele uur een signaal.
- **Pieptoon van knop**: Wanneer dit geactiveerd is, geeft het horloge een pieptoon wanneer u op een knop drukt.

- **Modus verbergen**: U kunt ervoor kiezen om de volgende modi te tonen, te verbergen of te deactiveren: Verticaal, Finish, Rondegegevens, Overzicht, Timer, Navigeren, Waypoints of Alarm. Als u bijvoorbeeld de modus Navigeren verbergt, ziet u alleen informatie uit deze modus als u de GPS-3D-sensor gebruikt. Als u de modus Navigeren deactiveert, verschijnt hij pas als u hem weer in de modus Configureren activeert.
- **Gegevens verbergen**: U kunt ervoor kiezen om niet ingevulde gegevens van elk van de fitnesssensoren te tonen of te verbergen. Als u de HS-sensor bijvoorbeeld alleen voor uw training gebruikt en u ervoor kiest om niet ingevulde gegevens van de GPS-3D-sensor te verbergen, ziet u geen informatie over snelheid aangezien snelheidsgegevens op het gebruik van de GPS-3D-sensor vertrouwen.

EENHEIDSINSTELLINGEN

Automatische eenheden (wanneer te gebruiken): In de eenheidsinstellingen kunt u de snelheid, het tempo, de hoogte en de noordreferentie op automatisch instellen. Elke op automatisch ingestelde eenheidsinstelling volgt de eenheidsinstelling voor afstand.

Automatische eenheden (wanneer niet te gebruiken): Gebruik automatisch niet wanneer u verschillende eenheden voor snelheid, tempo of hoogte wilt.

Een hardloopster kiest bijvoorbeeld gewoonlijk kilometers voor haar eenheidsinstellingen. Wanneer ze aan een marathon meedoet, verandert ze echter haar afstandseenheid in mijlen (een marathon is altijd 26,2 mijl), maar ze kiest de kilometereenheidsinstelling voor het tempo. Tijdens de marathon kan de hardloopster haar afstand in mijlen bekijken die overeenkomt met de mijlpalen van de wedstrijd, maar ze kan haar tempo in de meer vertrouwde kilometers bekijken zodat ze beter begrijpt hoe snel ze loopt.

Configureer de volgende eenheidsinstellingen:

- **Afstand**: Stel het horloge zo in dat het de afstand in termen van mijlen, kilometers of nautische mijlen weergeeft.
- **Snelheid**: Stel het horloge zo in dat het de snelheid in termen van mijl per uur (MPH), kilometer per uur (KPH), nautische mijl (NM) of automatisch weergeeft.
- **Tempo**: Stel het horloge zo in dat het het tempo in termen van mijl, kilometer, nautische mijl of automatisch weergeeft.
- **Hoogte**: Stel het horloge zo in dat het de hoogte in termen van ft, meter of automatisch weergeeft.
- **Noordreferentie**: Stel de noordreferentie op het ware noorden of het magnetische noorden in.

- **Hartslag**: Stel het horloge zo in dat het uw hartslag met slagen per minuut (BPM) of als een percentage van uw maximale hartslag (%MAX) weergeeft. De geselecteerde hartslageenheden verschijnen in alle hartslaggegevens van het horloge, waaronder de streefhartslagzones.

OPMERKING: Als u de eenheden tijdens een training verandert, zijn de snelheids-, tempo- en afstandsgegevens correct voor de nieuwe eenheden.

ONDERHOUD

De batterij vervangen?

WAARSCHUWING: ALS U DE BATTERIJ ZELF VERVANGT, KAN HET HORLOGE SCHADE OPLOPEN. TIMEX RAADT TEN STERKSTE AAN OM DE BATTERIJ DOOR EEN WINKELIER OF JUWELIER TE LATEN VERVANGEN.

Als u batterij toch zelf vervangt, volg de onderstaande stappen dan nauwlettend:

1. Plaats het horloge ondersteboven op een plat werkoppervlak.
2. Haal beide helften van het horlogebandje van elkaar met een kleine platte schroevendraaier.

OPMERKING: U moet de achterkant van het horloge (horlogekast) in dezelfde richting installeren als waarin u hem verwijderd had; anders werkt de zoemer niet meer.

3. Verwijder de vier schroeven waarmee de achterkant van de horlogekast vastzit, met een 00 kruiskopschroevendraaier en leg ze opzij. Verwijder de achterkant van de horlogekast voorzichtig en leg hem opzij.

WAARSCHUWING: HOUD HET HORLOGE ALTIJD ONDERSTEBOVEN OP UW WERKOPPERVLAK. ALS U HET HORLOGE OMKEERT OM DE SCHROEVEN OF DE ACHTERKANT VAN DE HORLOGEKAST TE VERWIJDEREN, KUNT U DE ELEKTRISCHE STEKKERTJES BINNEN IN HET HORLOGE VERLIEZEN.

4. Open de batterijklem voorzichtig en neem de batterij eruit.
5. Plaats een nieuwe CR2430 batterij in de batterijruimte en let erop dat de zijkant met het plusteken (+) naar u toe gericht is.
6. Bevestig de batterijklem weer.

7. Breng de achterkant van de horlogekast weer aan en let erop dat de zwarte pakking stevig in de groef in de horlogekast past en de horlogekast goed met het horloge is uitgelijnd om er zeker van te zijn dat de zoemer in lijn ligt met de interne verbindingen (zie de opmerking na stap 2).
8. Bevestig de bandjes weer voorzichtig zodat het korte stuk met de gesp aan het bovenste stel nokjes wordt bevestigd.

INDIGLO® nachtlicht

De in het **INDIGLO®** nachtlicht gebruikte, gepatenteerde elektroluminescentietechnologie (Amerikaanse octrooien 4,527,096 en 4,775,964) verlicht de gehele wijzerplaat van het horloge ‘s nachts en wanneer er weinig licht is.

Waterbestendigheid

Uw horloge is bestand tegen waterdruk van maximaal 86 psi (gelijk aan onderdompeling tot 50 meter of 164 ft onder zeeniveau). Deze bestendigheid tot 50 meter blijft intact zo lang u het glas, de drukknoppen en de kast intact houdt.

WAARSCHUWING: DRUK ONDER WATER OP GEEN ENKELE KNOP OPDAT HET HORLOGE WATERBESTENDIG BLIJFT.

Het horloge is bestand tegen water maar u mag dit horloge niet voor duiken gebruiken omdat het geen duikershorloge is en u moet het horloge met zoet water afspoelen nadat het aan zout water is blootgesteld.

OPMERKING: DIT HORLOGE GEEFT GEEN S/A- OF HARTSLAGGEGEVENS WEER WANNEER HET ONDER WATER WORDT GEBRUIKT.

WETTELIJKE INFORMATIE

Internationale garantie (beperkte garantie voor de VS)

Het horloge heeft een garantie van Timex Corporation voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, het horloge repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of het vervangen door een identiek of gelijksoortig model.

WAARSCHUWING: DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN HET PRODUCT:

1) nadat de garantietermijn is verlopen;
2) als het product oorspronkelijk niet bij een erkende winkelier is gekocht;
3) als gevolg van reparaties die niet door de fabrikant zijn uitgevoerd;
4) als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik; en
5) behuizing, accessoires of batterij. Het vervangen van deze onderdelen kan aan u in rekening worden gebracht.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIP VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL. TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE.

Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u het horloge naar de fabrikant, een van de gelieerde ondernemingen of de winkelier waar het product gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele productreparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele productreparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw horloge sturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US$ 7,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN$6,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£2,50 in Groot-Brittannië. In andere landen worden port en behandeling in rekening gebracht.

WAARSCHUWING: STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.

VS: bel 1-800-328-2677 voor meer informatie over de garantie. **Canada:** bel 1-800-263-4639. **Brazilië:** bel 0800-168787. **Mexico:** bel 01-800-01-060-00. **Midden-Amerika, het Caribisch gebied, Bermuda en de Bahamas:** bel (501) 370-5775 (VS). **Azië:** bel 852-2815-0091. **Groot-Brittannië:** bel 44 020 8687 9620. **Portugal:** bel 351 212 946 017. **Frankrijk:** bel 33 3 81 63 42 00. **Duitsland:** bel +43 662 88 92130. **Midden-Oosten en Afrika:** bel 971-4-310850. **Andere gebieden:** neem contact op met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie.

INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX — REPARATIEBON VOOR HORLOGE

Oorspronkelijke aankoopdatum: ______________________________
(kopie van ontvangstbewijs aanhechten, indien beschikbaar)

Gekocht door: ______________________________
(naam, adres en telefoonnummer)

Plaats van aankoop: ______________________________
(naam en adres)

Reden voor terugzending: ______________________________

DIT IS UW REPARATIEBON VOOR HET HORLOGE. BEWAAR HEM OP EEN VEILIGE PLAATS.

Service

Mocht het horloge ooit gerepareerd moeten worden, stuur het dan naar Timex zoals uiteengezet in de internationale garantie van Timex of stuur het naar: Straatadres:

HotLine Watch Service 1302 Pike Avenue North Little Rock, AR 72203 USA	OF	HotLine Watch Service P.O. Box 2740 Little Rock, AR 72203 USA

Om gemakkelijk service van de fabriek te verkrijgen kunnen deelnemende Timex-winkeliers u een geadresseerde horlogereparatie-enveloppe verstrekken. Zie de internationale garantie van Timex voor specifieke instructies over het onderhoud en de service van het horloge.

Bel voor vragen over service: 1-800-328-2677

Bel 1-800-328-2677 als u een nieuwe borst- of armband nodig hebt.

FCC-kennisgeving (Verenigde Staten)/IC-kennisgeving (Canada)

Timex Corporation verklaart dat de volgende producten, waaronder alle componenten van het Timex Bodylink systeem, voldoen aan de regels van het relevante deel 15 van de FCC en de regels van Industry Canada voor apparaten van klasse B, en wel als volgt:

Fitnesssensoren

PRODUCTNAMEN

- **Snelheid/afstandssysteem** GPS-zendontvanger serie M5xx/M1xx
- **Hartslagmonitorsysteem** HSM-zender serie M8xx/M5xx

PRODUCTTYPEN

Opzettelijke straler

Deze apparaten voldoen aan deel 15 van de FCC-voorschriften. Het gebruik is afhankelijk van de volgende twee voorwaarden: (1) Het apparaat mag geen schadelijke storing veroorzaken en (2) het apparaat moet alle ontvangen storing accepteren, waaronder storing die ongewenste werking kan veroorzaken.

Model	FCC ID nr.	Certificatienr.
M821 hartslagmonitor	EP9TMXHRM	481021492A
M515 hartslagmonitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M850 snelheid/afstandmonitor	EP9TMXM850	3348A-12181
M185 snelheid/afstandmonitor	EP9TMXM185	348A-M185

Prestatiehorloge

PRODUCTNAMEN

- **Horlogeontvangers** HSM / snelheid/afstand serie M8xx/M5xx
- **Gegevensrecorders** HSM / snelheid/afstand serie M5xx/M1xx

PRODUCTTYPE:

Onopzettelijke straler

Deze apparatuur is getest en er is gebleken dat deze aan de grenzen voor een digitaal apparaat van klasse B voldoet conform deel 15 van de FCC-voorschriften. Deze grenzen zijn bedoeld om redelijke bescherming tegen schadelijke storing in woonwijken te bieden. Deze apparatuur produceert en gebruikt radiofrequente energie en kan deze energie uitstralen, en kan, als deze niet volgens de handleiding wordt gebruikt, schadelijke storing voor radiocommunicatie veroorzaken. Als deze apparatuur schadelijke storing voor radio- en televisieontvangst veroorzaakt, wat vastgesteld kan worden door de apparatuur uit en aan te zetten, wordt de gebruiker aangeraden te proberen de storing te verhelpen door de ontvangstantenne te heroriënteren of te verplaatsen; of door de afstand tussen de apparatuur en de ontvanger te vergroten.

WAARSCHUWING: Alle veranderingen of wijzigingen in de hierboven vermelde apparatuur die niet uitdrukkelijk door Timex Corporation zijn goedgekeurd, kunnen ertoe leiden dat de toestemming voor de gebruiker om deze apparatuur te gebruiken wordt ingetrokken.

KENNISGEVING VAN INDUSTRY CANADA: This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003. Cet appariel numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

T-0407-15_TX576_EU_NEW8_02.qxd 8/3/04 12:58 PM Page CV1

W-184 185-095004 EU

fitness sensor user guide

TIMEX

Fitness Sensor User Guide

Timex®

Fitness Sensors

Heart Rate Sensor

Speed + Distance Sensor

Watches are for more than keeping time. Digital technology gives your watch the ability to display your heart rate or measure your speed and distance traveled.These functions require the use of external sensors that transmit information wirelessly to your watch.This booklet provides instructions for properly setting up, operating and maintaining these devices. Look for the section that is appropriate for the type of device you have.

For information on using your watch, consult the watch instruction booklet.

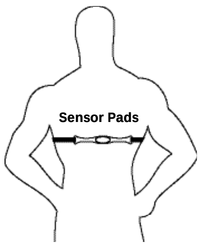
Heart Rate Monitor

How the Digital Heart Rate Monitor Works

The Heart Rate Monitor is a combination of a Heart Rate Sensor and a sport watch. The Heart Rate Sensor attaches to your chest and measures the electrical signals generated by the heart as it is beating. Using this information, it then calculates your heart rate and transmits it to your watch. You simply glance at the watch during exercise/training to make sure you are in the appropriate heart rate range to maintain or improve your fitness level.

How to Use the Digital Heart Rate Monitor

1. Wet the Heart Rate Sensor pads. THIS IS ESSENTIAL for proper operation of the Heart Rate Monitor.
2. Put on the chest strap. Fasten the strap snugly around your chest,just below the breasts. Be sure the transmitter is centered on the chest and is right side up so the logo can be read by someone facing you.
3. Start the Heart Rate Monitor: Refer to the user manual for your watch for detailed instructions on viewing heart rate data.



Warning

This is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions. You should always consult your physician before beginning or modifying an exercise program.

Interference with the radio signal,poor contact between your skin and the chest strap, and other factors may prevent accurate transmission of heart rate data.

Maintenance

Rinse Heart Rate Sensor and strap in fresh water to avoid build up of materials that can interfere with the measurement of your heart rate.

Transmitter Battery Life and Replacement

Battery life of the transmitter should exceed two years, based upon using it an hour a day. Greater usage will shorten the battery life. Replace transmitter battery when any of the following occur:

- The watch no longer receives heart rate information from the chest transmitter when properly worn on the chest.
- Error messages (COMM ERR, SIGNAL LOST) appear with increased frequency on the display.

Battery Replacement

NOTE: You'll need to have a device (such as a watch) capable of displaying heart rate information to verify that the new

battery has been inserted correctly. Use a coin to open the battery compartment cover (back of sensor).

- Insert new battery (CR2032 or equivalent) with "+" facing you.
- Push the reset button next to the battery. Use a toothpick or straightened paper clip.
- Reinstall battery cover.
- Perform quick test of the unit:
  1. Move away from sources of electrical or radio interference.
  2. Liberally moisten the Heart Rate Sensor pads and put the chest strap around your chest,securely against your skin.
  3. Activate the heart rate monitor function on the watch.
  4. Within a few seconds, the heart symbol on the watch display should begin flashing,indicating that the sensor is active. This confirms that the battery was installed correctly.
     NOTE:A heart rate value does not need to appear on the display during this test.

IF FLASHING HEART DOES NOT APPEAR ON WATCH:

- Press the reset switch in the battery compartment again and replace the battery cover.
- Reinstall the battery, and repeat test procedure above.

Water Resistance

The Heart Rate Sensor withstands water pressure to 60 p.s.i.See chart at end of booklet for equivalents. **WARNING:** The Heart Rate Sensor will not display heart rate when operated under water.

Speed + Distance Sensor

How the Speed and Distance System Works

The Speed + Distance (S+D) Sensor acquires signals from orbiting GPS (Global Positioning System) satellites to determine your position and changes in position anywhere on the globe. This information is transmitted wirelessly to your watch so that it can compute your speed, pace and distance traveled. For additional information on determining your speed and distance, see the instructions for your watch.

About GPS Lock Times

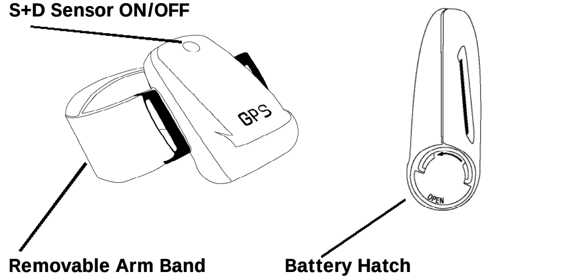
- On first use, the S+D Sensor can take up to 5 minutes or even longer to establish a link with the satellites. After that,the unit typically needs only one minute.
- If you move hundreds of miles from the location where you last used the S+D Sensor or if you leave the S+D Sensor powered up indoors for long periods of time before going outdoors, the search may take longer than expected.
- For shortest GPS lock times, try to minimize movement while the indicator light is flashing red.

Operating the S+D Sensor

For best results, the Sensor needs a clear view of the sky.

- Press and hold the **S+D SENSOR ON/OFF** button to turn on the receiver. You should be outdoors in an open area.If the button light glows red immediately (continuously, not flashing),the battery is exhausted to the point where GPS operation is not possible and the battery must be replaced.The **ON/OFF** button on the S+D Sensor will initially flash red while the S+D Sensor calculates its position relative to the GPS satellites. The text “SEARCHING”may appear on the watch display if using a compatible Timex® watch.
- The **ON/OFF** button will flash green when the S+D Sensor has successfully acquired signals from the satellites. Speed and distance information is now being transmitted to the watch (or other device).
- To turn off the S+D Sensor, press and hold the **S+D SENSOR ON/OFF** button for one second.The button will glow red while you are holding the button and then go out,indicating that the S+D Sensor has shut down.
- The S+D Sensor will shut itself off automatically if any of the following events occur:

— The battery becomes exhausted.
— No motion is detected for 15 consecutive minutes.
— No GPS signals are detected for 15 consecutive minutes.



Wearing the Speed and Distance S+D Sensor

For best results, strap the S+D Sensor to your upper arm. You may also clip it to your waist. Wear your watch so it is always within 1 meter (about 3 feet) of the S+D Sensor. Be sure the sensor is right side up so the GPS logo can be read by someone facing you. Any clothing worn over the S+D Sensor must be dry and free of metal.

Wearing the S+D Sensor on your upper arm

- Please make sure that the belt clip is removed. To remove the belt clip, grasp clip and gently pop off. (Fig. 1) To replace clip line up tab on clip with slot on sensor and gently pop clip on to unit.

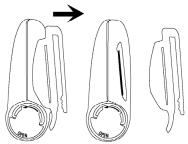


Fig. 1

- If the armband is not attached,slide plastic attachment with elastic strap into the slot of the S+D Sensor as shown.(Fig. 2)
- Slide the elastic strap through the open end of the attachment, and fix it in place with the hook and loop closure.
- Slip the sensor and strap over your hand and onto your upper arm. Watch must be worn on same arm.(Fig. 3)
- Pull armband through the adjustable end so that it fits snugly around your arm.

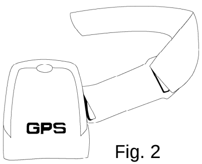


Fig. 2

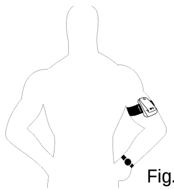


Fig. 3

Wearing the S+D Sensor on your belt

- If attached,remove armband by sliding out plastic attachment.
- Insert belt clip by lining up tab on belt clip with slot on Sensor and pop into place.
- Wear sensor on same side of body as watch.

Resolving S+D Sensor Errors and Error Messages

PROBLEM

- The S+D Sensor cannot lock onto GPS satellites (ON/OFF button never changes to flashing green).
- The GPS S+D Sensor loses signals from the satellites during use. The watch may display a message that the GPS signal is weak.

SOLUTION

- Move to a more open outdoor area.
- Move away from metal objects.
- Replace the battery in the S+D Sensor.

NOTE:The system can maintain accuracy for short periods when GPS signals are lost.

PROBLEM

- Watch displays FATAL GPS ERROR message.

SOLUTION

- The S+D Sensor is damaged;contact Timex Customer Service.

S+D Sensor Battery Life and Replacement

The battery in the S+D Sensor will last approximately 12 hours. The S+D Sensor itself does not indicate the condition of its battery, except if the battery is completely exhausted (as noted in the section "Operating the S+D Sensor").Instead,this information

is broadcast to your watch along with your performance data. Refer to the user manual for your watch for the procedure to check the S+D Sensor's battery level.

Replace battery

- Flip out the half-circle handle on the battery hatch (located on the side of the S&D Sensor case) and turn it counter-clockwise to unscrew.
- Remove the battery hatch.
- Remove old battery and insert one (1) new AA battery. Observe the +/- markings inside the battery compartment to ensure the new battery is properly aligned.
- Replace the battery hatch and tighten the cap by turning clock-wise. Do not over-tighten.

Maintenance

Rinse the S+D Sensor and its strap in fresh water periodically to avoid buildup of materials that can interfere with the measurement of your speed and distance.

All Sensors

Water-Resistance

The level of water-resistance (if any) is marked on the case. See the chart below for equivalents.

The S+D Sensor is splash-resistant.If it becomes submerged, remove the back of the case and the battery to let compartment dry.

Water-Resistance Depth	p.s.i.a.* Water Pressure Below Surface
30m/98ft	**60**
50m/164ft	**86**
100m/328ft	**160**
200m/656ft	**284**

*pounds per square inch absolute

WARNING: TO MAINTAIN WATER-RESISTANCE, DO NOT PRESS ANY BUTTONS UNDER WATER.

WARNING:SENSORS WILL NOT DISPLAY DATA WHEN OPERATED UNDER WATER.

INTERNATIONAL WARRANTY

(U.S. LIMITED WARRANTY)

Your product is warranted against manufacturing defects by Timex Corporation for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option,repair your product by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model.IMPORTANT: PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR PRODUCT:

1) after the warranty period expires;
2) if the product was not originally purchased from an authorized retailer;
3) from repair services not performed by the manufacturer;
4) from accidents, tampering or abuse;and
5) Case, attachments or battery. You may be charged for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE.TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL,INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES.

Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you.This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your watch and Transceiver to the manufacturer, one of its affiliates or the retailer where the product was purchased,together with a completed original Product Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Product Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your watch and Transceiver to cover postage and handling (this is not a repair charge):a US$ 7.50 check or money order in the U.S.;a CAN$6.00 cheque or money order in Canada;and a UK£ 2.50 cheque or money order in the U.K.In other countries, you will be charged for postage and handling. NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S.,please call 1-800-448-4639 for additional warranty information. For Canada,call 1-800-263-0981. For Brazil,call 0800-168787. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean,Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia,call 852-2815-0091. For the U.K.,call 44 208 687 9620. For Portugal,call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany, call +43 662 88 92130. For the Middle East and Africa,call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY — WATCH REPAIR COUPON

Original Purchase Date: ______________________
(Attach copy of sales receipt,if available)

Purchased by: ______________________
(Name, address and telephone number)

Place of Purchase: ______________________
(Name and address)

Reason for Return: ______________________

____

____

THIS IS YOUR WATCH REPAIR COUPON. PLEASE KEEP IT IN A SECURE PLACE.

Service

If your Sensor should ever need servicing,send it to Timex as set forth in the Timex International Warranty or addressed to:

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock,AR 72203.

Street address:

HotLine Watch Service
1302 Pike Ave.
North Little Rock,AR 72114

For your convenience in obtaining factory service, participating Timex retailers can provide you with a pre-addressed Watch Repair Mailer. See the Timex International Warranty for specific instructions on the care and service of your watch module.

For service questions, call 1-800-448-4639.

Should you need a replacement strap or band,

call 1-800-448-4639.

FCC Notice (U.S.) / IC Notice (Canada)

Timex Corporation declares that the following products, which include all components of the Timex® Bodylink® System,are compliant to the relevant FCC Part 15 and Industry Canada rules for Class B devices as follows:

Product Name:
Speed + Distance System - GPS Transceiver Series M8xx/M1xx
Heart Rate Monitor System – HRM Transmitter Series M8xx/M5xx

Product Type: Intentional Radiator

Model	FCC ID No.	IC Certification No.
M821 Heart Rate Monitor	EP9TMXHRM	33481021492A
M515 Heart Rate Monitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M185 Speed + Distance Monitor	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
M850 Speed + Distance Monitor	EP9TMXM850	3348A-12181

These devices comply with Part 15 of the FCC rules.Operation is subject to the following two conditions: (1) The device may not cause harmful interference,and (2) the device must accept any interference received,including interference that may cause undesired operation.

Product Name:
Watch Receivers – HRM/Speed+Distance Series M8xx/M5xx/M6xx
Data Recorders – HRM/Speed+Distance Series M5xx

Product Type: *Unintentional Radiator*

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential environment.This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and,if not used in accordance with the instruction manual, may cause harmful interference to radio communications. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception,which can be determined by turning the equipment off and on,the user is encouraged to try to correct the interference by reorienting or relocating the receiving antenna;or by increasing the separation between the equipment and receiver.

Caution: Any changes or modifications to the equipment listed above, not expressly approved by Timex Corporation,could void the user's authority to operate this equipment.

Industry Canada Notice: This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003.Cet appariel numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

DECLARATION OF CONFORMITY

Manufacturers Name: Timex Corporation

Manufacturers Address: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declares that the following products, which include all components of the Timex Bodylink System, are compliant to the relevant EU Directives as follows:

Product Name:

Speed + Distance System — GPS Transceiver Series M8xx/M1xx
Heart Rate Monitor System — HRM Transmitter Series M8xx/M5xx

conforms to the following product specifications:

LVD: 72/23/EEC

Safety: IEC 60950

EMC: 89/336/EEC and amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC

Emissions: EN300-330-1, -2
Radiated Emission 9kHz to 30MHz H-Field (magnetic
Radiated Emission 30MHz to 1000MHz E-Field (electric),
Ref. EN55022

Immunity: EN300-683
Radiated Immunity 80MHz to 1000MHz, Ref. EN61000-4-3
ESD Electrostatic discharge, Ref. EN61000-4-2

Supplemental Information: The above products comply with the requirements of the Low-Voltage Directive 72/23/EEC and the EMC Directive 89/336/EEC (including amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC) and carry the CE 0983(!) marking accordingly. Notifying Body – Underwriters Laboratories Inc., CAB# - 0983; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

Timex Corporation declares that these low power radio equipment devices are in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of R&TTE Directive 1999/5/EC.

Product Name:

Watch Receivers – HRM/Speed+Distance Series M8xx/M5xx/M6xx
Data Recorders – HRM/Speed+Distance Series M5xx

conforms to the following product specifications:

Generic Emissions Standard EN 55022: 1998
Generic Immunity Standard EN 55024: 1998

Supplemental Information: The above products comply with the requirements of Electromagnetic Compatibility (EMC) Directive 89/336/EEC (including amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC) and carry the marking accordingly. Conformity Assessment Body (CAB) – Underwriters Laboratories Inc., CAB# 0983; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

Timex Corporation declares that these low power electronic devices are in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of the EMC Directive.

Agent: ______________________

Brian J. Hudson
Director, Test Engineering and Module Development

Date: 10 May 2004, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

Timex®

Capteurs de forme

Cardiofréquencemètre

Capteur de vitesse + distance

Les montres font plus que mesurer le temps. La technologie numérique confère à votre montre la capacité d'afficher votre fréquence cardiaque ou de mesurer votre vitesse et la distance parcourue. Ces fonctions supposent l'emploi de modules externes qui transmettent les données à votre montre sans fil. Ce livret contient les instructions de configuration, d'utilisation et d'entretien de ces appareils. Reportez-vous à la section correspondant à votre type d'appareil.

Pour tout renseignement sur l'utilisation de la montre, consultez le mode d'emploi de la montre.

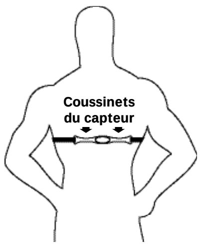
Moniteur de fréquence cardiaque

Comment fonctionne le moniteur de fréquence cardiaque

Le moniteur de fréquence cardiaque combine un cardiofréquencemètre et une montre de sport. Le cardiofréquencemètre s'attache à votre thorax et mesure les signaux électriques produits par le cœur lorsqu'il bat. À partir de cette information, il calcule votre fréquence cardiaque et la transmet à la montre. Durant votre séance d'exercice/entraînement, un simple coup d'œil sur votre montre vous permet de vérifier que vous êtes dans la plage de fréquence cardiaque correcte pour maintenir ou améliorer votre forme physique.

Comment utiliser le moniteur de fréquence cardiaque

1. Humectez les coussinets du cardiofréquencemètre. CECI EST ESSENTIEL au bon fonctionnement du moniteur de fréquence cardiaque.
2. Posez la sangle de poitrine. Serrez bien la sangle autour de la poitrine, juste sous les seins. Vérifiez que l'émetteur est centré sur la poitrine et qu'il est à l'endroit, à savoir que le logo peut être lu par quelqu'un face à vous.
3. Démarrez le moniteur de fréquence cardiaque : Reportez-vous aux instructions d'affichage des données de fréquence cardiaque dans le mode d'emploi de la montre.



Avertissement

Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves. Veillez à toujours consulter votre médecin avant d'entamer ou de modifier un programme d'exercice physique.

Le brouillage du signal radio, un mauvais contact entre la peau et la sangle de poitrine et d'autres facteurs peuvent entraver la transmission des données de fréquence cardiaque.

Entretien

Rincez le cardiofréquencemètre et la sangle dans de l'eau propre pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la mesure de fréquence cardiaque.

Durée de service et changement de la pile de l'émetteur

La pile de l'émetteur devrait durer plus de deux ans, à raison d'une utilisation d'une heure par jour. Un usage plus intense raccourcira la durée de service de la pile. Changez la pile de l'émetteur dans l'un des quelconques cas suivants :

- La montre ne reçoit plus de données de fréquence cardiaque alors que l'émetteur est porté correctement sur la poitrine.
- Des messages d'erreur (COMM ERR, SIGNAL LOST) s'affichent de plus en plus fréquemment.

Changement de la pile

REMARQUE : Vous devez disposer d'un appareil (une montre, par ex.) capable d'afficher les données de fréquence cardiaque pour vérifier

que la batterie neuve est posée correctement. Ouvrez le couvercle du logement de la pile (au dos de l'émetteur) avec une pièce de monnaie.

- Introduisez une pile neuve (CR2032 ou équivalent) avec le " **+** " vers vous.
- Appuyez sur le bouton de réinitialisation à côté de la pile. Utilisez un cure-dent ou un trombone déplié.
- Remettez le couvercle en place.
- Effectuez un essai rapide de l'appareil :
  1. Éloignez-vous des sources de brouillage électrique ou radio.
  2. Humectez généreusement les coussinets du cardiofréquencemètre et posez la sangle sur la poitrine, bien appuyée contre la peau.
  3. Activez la fonction de contrôle de fréquence cardiaque sur la montre.
  4. Au bout de quelques secondes, le symbole du cœur doit commencer à clignoter sur l'écran pour indiquer que l'émetteur est activé. Ceci confirme que la pile est correctement installée.
     REMARQUE : Il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche durant cet essai.

SI LE CŒUR CLIGNOTANT NE S'AFFICHE PAS SUR LA MONTRE :

- Appuyez de nouveau sur le bouton de réinitialisation dans le logement de la pile et remettez le couvercle en place.
- Remettez la pile en place et répétez l'essai ci-dessus.

Étanchéité

Le cardiofréquencemètre résiste à une pression d'eau jusqu'à 60 p.s.i. Reportez vous à la table d'équivalences à la fin du livret. **MISE EN GARDE** : Le cardiofréquencemètre n'affiche pas de fréquence cardiaque lorsqu'il est utilisé sous l'eau.

Capteur de vitesse + distance

Comment fonctionne le système de vitesse et distance

Le capteur de vitesse + distance (V+D) capte des signaux de satellites GPS (Global Positioning System) en orbite pour déterminer votre position et vos déplacements partout dans le monde. Ces données sont transmises sans fil à votre montre, qui calcule votre vitesse, votre allure et la distance parcourue. Pour plus de renseignements sur la détermination de la vitesse et de la distance, consultez le mode d'emploi de votre montre.

À propos des durées d'accrochage GPS

- Lors de la première utilisation, le capteur V+D peut nécessiter jusqu'à 5 minutes voire plus pour établir une liaison avec les satellites. Par la suite, l'appareil nécessite généralement une minute seulement.
- Si vous vous déplacez à des centaines de kilomètres de l'endroit de votre dernière utilisation du capteur V+D ou si vous laissez le capteur en marche à l'intérieur pendant des durées prolongées avant de sortir en plein air, la recherche peut être plus longue que prévue.
- Pour raccourcir les durées d'accrochage GPS, essayez de minimiser vos déplacements pendant que le témoin lumineux clignote en rouge.

Fonctionnement du capteur V+D

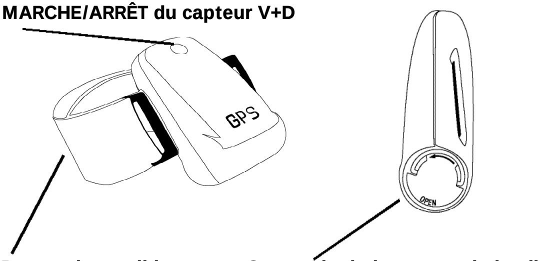
Pour bien fonctionner, le capteur doit avoir une vue dégagée du ciel.

- Tenez le bouton **MARCHE/ARRÊT DU CAPTEUR V+D** enfoncé pour allumer le récepteur. Faites-le dehors dans un endroit dégagé. Si le bouton s'allume en rouge immédiatement (en continu, pas clignotant), c'est que la pile est déchargée au point que la fonction GPS n'est pas possible et qu'elle doit être changée. Le bouton marche/arrêt du capteur V+D clignote d'abord en rouge pendant que le capteur V+D calcule sa position par rapport aux satellites GPS. Le texte “ SEARCHING ” peut s'afficher sur la montre s'il s'agit d'une montre Timex® compatible.
- Le bouton MARCHE/ARRÊT clignote en vert lorsque le capteur V+D a réussi à capter les signaux des satellites. Les données de vitesse et de distance sont alors transmises à la montre (ou autre appareil).
- Pour éteindre le capteur de vitesse + distance, tenez le bouton **MARCHE/ARRÊT DU CAPTEUR V+D** enfoncé pendant une seconde. Le bouton brille en rouge pendant que le bouton est enfoncé puis s'éteint, indiquant que le capteur V+D a été éteint.
- Le capteur V+D s'éteint automatiquement si l'un des quelconques événements suivants se produit :

— La pile est déchargée.

— Aucun déplacement n'est détecté pendant 15 minutes consécutives.

— Aucun signal GPS n'est détecté pendant 15 minutes consécutives.



Porter le capteur de vitesse + distance

Pour obtenir les meilleurs résultats, attachez le capteur V+D sur le haut du bras. Vous pouvez aussi le fixer à la ceinture avec la pince. Portez votre montre afin qu'elle soit toujours à moins de 1 mètre du capteur V+D. Assurez-vous que le capteur est orienté vers le haut de telle façon que la personne en face de vous puisse lire le logo GPS. Tout vêtement porté sur le capteur V+D doit être sec et ne doit pas comporter de métal.

Port du capteur V+D sur le haut du bras

- Veuillez vous assurer d'enlever la pince pour ceinture. Pour enlever la pince, saisissez-la et libérez-la délicatement.(Fig. 1) . Pour remettre la pince, alignez l'onglet de la pince sur la rainure du capteur et rattachez délicatement la pince sur l'appareil.

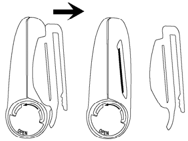


Fig. 1

- Si le brassard n'est pas attaché, faites glisser l'attache plastique avec le bracelet élastique dans la fente du capteur V+D, comme sur l'illustration (Fig. 2)
- Faites glisser le bracelet élastique dans la fente de l'attache et maintenez-le en position avec la fermeture velcro.
- Glissez votre main dans le bracelet pour placer le capteur et le bracelet sur votre bras. La montre doit être portée sur le même bras. (Fig. 3)
- Tirez le brassard par la partie réglable de façon à ce qu'il soit bien ajusté sur votre bras.

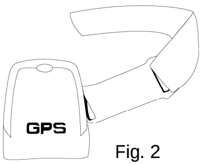


Fig. 2

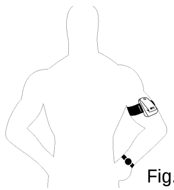


Fig. 3

Port du capteur V+D à la ceinture

- S'il est attaché, enlevez le brassard en enlevant l'attache plastique.
- Introduisez la pince pour ceinture en alignant l'onglet de la pince sur la fente du capteur et fixez.
- Portez le capteur du même côté du corps que la montre.

Résolutions des erreurs de capteur V+D et messages d'erreur

PROBLÈME

- Le capteur V+D ne parvient pas à accrocher de satellites GPS (le bouton MARCHE/ARRÊT ne devient jamais vert clignotant).
- Le capteur V+D GPS perd les signaux des satellites durant la marche. La montre peut afficher un message indiquant que le signal GPS est faible.

SOLUTION

- Placez-vous dans un lieu extérieur plus dégagé.
- Éloignez-vous des objets métalliques.
- Changez la pile du capteur V+D.

REMARQUE : Le système peut rester précis pendant de courtes périodes de perte des signaux GPS.

PROBLÈME

- La montre affiche FATAL GPS ERROR (erreur GPS fatale).

SOLUTION

- Le capteur V+D est endommagé ; contactez le Service clientèle de Timex.

Durée de service et changement de la pile du capteur V+D

La pile du capteur V+D a une autonomie de 12 heures environ. Le capteur V+D par lui-même n'indique pas l'état de sa pile, sauf si elle est totalement déchargée (comme indiqué dans la section « Fonctionnement du

capteur V+D »). Par contre, cette information est transmise à la montre en même temps que vos données de performances. Reportez-vous aux instructions de contrôle de la charge de la pile du capteur V+D dans le mode d'emploi de la montre.

Changer la pile

- Soulever l'anneau semi-circulaire sur le couvercle du logement de la pile (situé sur le côté du capteur V+D) et tourner dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour dévisser.
- Enlevez le couvercle du logement de la pile.
- Sortez la pile usagée et introduisez une (1) pile AA neuve. Respectez le marquage +/- à l'intérieur du logement de piles pour vous assurer du bon alignement de la pile neuve.
- Remettez le couvercle du logement de la pile en place et serrez-le en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Ne forcez pas le serrage.

Entretien

Rincez périodiquement le capteur V+D et sa sangle dans de l'eau propre pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la mesure de vitesse et de distance.

Tous capteurs

Étanchéité

Le degré d'étanchéité à l'eau (le cas échéant) est indiqué sur le boîtier. Consultez la table d'équivalences ci-dessous.

Le capteur V+D résiste aux éclaboussures. S'il a été immergé, enlevez le dos du boîtier et les piles pour laisser sécher le logement de piles.

Profondeur d'étanchéité	Pression de l'eau sous la sur face en p.s.i.a.*
30m/98ft	**60**
50m/164ft	**86**
100m/328ft	**160**
200m/656ft	**284**

*livres par pouce carré (abs.)

MISE EN GARDE : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

MISE EN GARDE : LES CAPTEURS N'AFFICHENT PAS DE DONNÉES LORSQU'ILS SONT UTILISÉS SOUS L'EAU.

GARANTIE INTERNATIONALE

(GARANTIE LIMITÉE ÉTATS-UNIS)

Votre produit est garanti contre les défauts de fabrication par Timex Corporation pendant une durée de UN AN à compter de la date d'achat. Cette garantie internationale est honorée par Timex et ses filiales à travers le monde. Timex se réserve le droit de réparer votre produit en y installant des pièces neuves ou remises à neuf et contrôlées avec soin ou de le remplacer par un modèle identique ou comparable. IMPORTANT : VEUILLEZ NOTER QUE CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE PRODUIT :

1) après l'expiration de la période de garantie ;
2) si le produit n'a pas été acheté initialement chez un revendeur agréé ;
3) résultant de travaux de réparation non effectués par le fabricant ;
4) résultant d'accidents, d'altérations ou d'emplois abusifs ;
5) s'il s'agit du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut être payant.

CETTE GARANTIE ET LES RECOURS AUX PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER. TIMEX DÉCLINE TOUTE RESPONSABILITÉ POUR LES DOMMAGES SPÉCIAUX, INDIRECTS OU CONSÉCUTIFS.

Certains pays et états interdisent les limites sur les garanties implicites et les exclusions ou limites sur les dommages, c'est pourquoi ces limitent peuvent ne pas s'appliquer à votre cas. Cette garantie vous confère des droits juridiques particuliers et il est possible que vous ayez d'autres droits susceptibles de varier d'un pays ou d'un état à l'autre.

Pour recourir à la garantie, veuillez renvoyer votre montre et votre émetteur-récepteur au fabricant, à l'une de ses filiales ou au détaillant chez lequel le produit a été acheté, accompagnés de l'original du Coupon de réparation de produit dûment rempli ou, aux États-Unis et au Canada seulement, de l'original du Coupon de réparation de produit dûment rempli ou d'une déclaration écrite indiquant votre nom, adresse et numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez joindre ce qui suit à la montre et à l'émetteur-récepteur pour couvrir l'affranchissement et la manutention (il ne s'agit pas de frais de réparation) : un chèque ou mandat de 7,00 $ É.U. aux États-Unis ; un chèque ou mandat de 6,00 $ CAN au Canada ; un chèque ou mandat de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, vous serez facturé pour l'affranchissement et la manutention. NE METTEZ JAMAIS D'ARTICLES PERSONNELS DE VALEUR DANS VOTRE ENVOI. Aux États-Unis, appelez le 1-800-448-4639 pour obtenir plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, appelez le 1-800-263-0981. Au Brésil, appelez le 0800-168787. Au Mexique, appelez le 01-800-01-060-00. En Amérique Centrale, dans les Caraïbes, aux Bermudes et aux Bahamas, appelez le (501) 370-5775 (États-Unis). En Asie, appelez le 852-2815-0091. Au Royaume-Uni, appelez le 44 208 687 9620. Au Portugal, appelez le 351 212 946 017. En France, appelez le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne, appelez le +43 662 88 92130. Au Moyen-Orient et en Afrique, appelez le 971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX —
COUPON DE RÉPARATION DE LA MONTRE

Date d'achat initiale : ________________________
(joindre si possible une copie du reçu)

Acheté par : ________________________
(Nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat : ________________________
(Nom et adresse)

Raison du renvoi : ________________________

____

CECI EST VOTRE COUPON DE RÉPARATION. CONSERVEZ-LE DANS UN ENDROIT SÛR.

Réparation

Si votre capteur doit être réparé, envoyez-le à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex ou adressez-le à :

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock, AR 72203 USA.

Adresse physique :

HotLine Watch Service
1302 Pike Ave.
North Little Rock, AR 72114 USA

Pour l'envoi à l'usine pour réparation, les revendeurs Timex participants peuvent vous fournir une enveloppe de renvoi pour réparation avec adresse. Reportez-vous aux instructions particulières d'entretien et de réparation de votre module pour montre dans la Garantie internationale Timex.

Pour toute question concernant les réparations, appelez le 1-800-448-4639.

Pour obtenir un bracelet ou brassard de rechange, appelez le 1-800-448-4639.

Avis FCC (États-Unis) / Avis IC (Canada)

Timex Corporation déclare que les produits suivants, qui comprennent tous les composants du système Timex® Bodylink™, sont conformes au règlement applicable de FCC Partie 15 et d'Industrie Canada pour les appareils de Classe B comme suit :

Nom du produit :
Système de vitesse + distance — Émetteur-récepteur GPS Série M8xx/M5xx
Système de cardiofréquencemètre – Émetteur CFM Série M8xx/M5xx

Type de produit : Source de rayonnement intentionnelle

Modèle	N° matricule FCC	N° d'homologation IC
Moniteur de fréquence cardiaque M821	EP9TMXHRM	33481021492A
Moniteur de fréquence cardiaque M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Contrôleur de vitesse + distance M185	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
Contrôleur de vitesse + distance M850	EP9TMXM850	3348A-12181

Ces appareils sont conformes à la Partie 15 du règlement de la FCC. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) L'appareil ne doit pas causer de brouillage nuisible et (2) l'appareil doit accepter tout brouillage reçu, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Nom du produit :
Récepteurs de montre – CFM/Vitesse + distance Série M8xx/M5xx
Enregistreurs de données – CFM/Vitesse + distance Série M5xx

Type de produit : Source de rayonnement involontaire

Cet équipement a été contrôlé et déclaré conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, en vertu de la Partie 15 du règlement de la FCC. Ces limites servent à assurer une protection raisonnable contre le brouillage préjudiciable dans un environnement résidentiel. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas utilisé conformément au mode d'emploi, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Si cet équipement cause un brouillage préjudiciable à la réception radio ou télévisuelle, ce qui peut être déterminé en éteignant l'équipement et en le rallumant, l'utilisateur est invité à tenter d'éliminer le brouillage en réorientant ou en déplaçant l'antenne de réception ou en augmentant la distance séparant l'équipement du récepteur.

Attention : Tout changement ou modification de l'équipement indiqué ci-dessus non expressément autorisé par Timex Corporation peut invalider le droit de l'utilisateur d'exploiter ce matériel.

Avis Industrie Canada : Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Timex®

Medidores de estado físico

Medidor de pulso

Medidor de velocidad + distancia

Los relojes sirven para algo más que para medir el tiempo. La tecnología digital hace que su reloj pueda mostrarle su pulso o medir su velocidad y la distancia que recorrió.Estas funciones requieren el uso de módulos externos que transmiten información inalámbrica al reloj.En este folleto encontrará instrucciones sobre cómo preparar, operar y mantener estos módulos. Refiérase a la sección que corresponda a su tipo de reloj.

En el folleto también encontrará información sobre el uso del reloj.

Medidor de pulso

Funcionamiento del Medidor digital de pulso

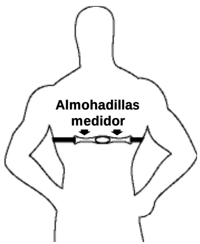
El Medidor de pulso es una combinación de Medidor de pulso y reloj deportivo. El Medidor de pulso se coloca en el pecho y mide las señales eléctricas generadas por el corazón cuando late. Con esta información se calcula su pulso y se transmite al reloj.Una simple mirada durante el ejercicio/entrenamiento le informará si está dentro del rango de pulso deseado para mantener o mejorar su estado físico.

Cómo usar el Medidor digital de pulso

1.Moje las almohadillas del Medidor de pulso. Esto es ESENCIAL para que el Medidor de pulso funcione correctamente.

2.Póngase la tira en el pecho. Cíñasela al pecho inmediatamente debajo de los pectorales. Verifique que el transmisor esté centrado en el pecho y esté con el lado correcto hacia arriba;el logotipo debe poder ser leído por cualquiera que lo mire de frente.

3.Inicie el Medidor de pulso:refiérase al manual del usuario del reloj,donde encontrará instrucciones detalladas sobre cómo ver los datos del pulso.



Advertencia

Este no es un aparato médico y no se recomienda que lo usen personas con afecciones cardíacas graves. Consulte siempre a su médico antes de comenzar o modificar un programa de ejercicios.

La transmisión de los datos del pulso puede verse entorpecida por interferencias de señales de radio, contacto insuficiente entre su cuerpo y la tira del pecho, u otros factores que podrían impedir la transmisión adecuada de los datos de pulso.

Mantenimiento

Enjuague el Medidor de pulso y la tira con agua dulce, para evitar que se acumulen materiales que pueden interferir con la medición del pulso.

Vida útil de la pila del transmisor y reemplazo

La vida útil de la pila del transmisor debería superar los dos años, en base a un uso de una hora diaria.Un uso mayor acortará la vida útil de la pila.Reemplace la pila del transmisor cuando se produzca cualquiera de los siguientes casos:

- El reloj ya no recibe información de pulso del transmisor del pecho a pesar de que éste esté bien colocado en el pecho.
- Empiezan a verse mensajes de error (COMM ERR, SIGNAL LOST) con mayor frecuencia.

Reemplazo de la pila

NOTA: usted tiene que tener un aparato (un reloj, por ejemplo) capaz de mostar la información del pulso para verificar que

instaló la nueva pila correctamente. Use una moneda para abrir el compartimiento para las pilas (en la parte de atrás del transmisor).

- Coloque la nueva pila (CR2032 o equivalente) con el símbolo "**+**" hacia usted.
- Oprima el botón de reponer que está próximo a la pila.Use un mondadientes o un sujetador de papel desplegado.
- Vuelva a colocar la cubierta.
- Haga una prueba rápida de la unidad:
  1. Aléjese de las fuentes de interferencia eléctrica o radial.
  2. Humedezca las almohadillas del Medidor de pulso y póngase la tira en el pecho;cíñasela contra la piel.
  3. Active la función "Medidor de pulso" del reloj.
  4. En unos pocos segundos empezará a destellar el símbolo de un corazón en el reloj,indicando que el transmisor está activado. Esto confirma que la pila se instaló correctamente.
     NOTA:durante esta prueba no aparecerá necesariamente un valor de pulso.

SI NO APARECIERA UN CORAZÓN DESTELLANDO:

- Vuelva a oprimir el interruptor "reponer" del compartimiento de la pila y coloque la tapa.
- Con la pila colocada,repita el procedimiento anterior.

Resistencia al agua

El Medidor de pulso soporta una presión de hasta 60 p.s.i.Al final del

folleto encontrará una tabla de equivalentes. **ADVERTENCIA:** El Medidor de pulso no muestra el pulso cuando está sumergido.

Medidor de velocidad + distancia

Cómo funciona el sistema de Velocidad y Distancia

El Medidor de Velocidad + Distancia (S+D) recibe señales de satélites en órbita GPS (Sistema de Posicionamiento Global) gracias a los cuales determina su posición y sus cambios de posición en cualquier parte del mundo. Esta información se transmite inalámbricamente al reloj para que pueda calcular su velocidad,paso y distancia recorrida. En las instrucciones del reloj encontrará más información sobre cómo determinar su velocidad y la distancia recorrida.

Tiempo que demora en localizar el GPS

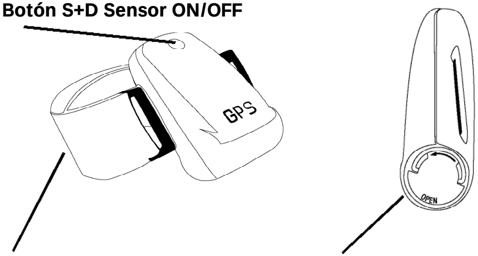
- La primera vez que se usa,el Medidor S+D puede tomar hasta 5 minutos (a veces más) en establecer el enlace con los satélites. Después de eso, normalmente necesitará sólo un minuto.
- Si se traslada cientos de millas desde el lugar donde usó por última vez el Medidor de S+D o si lo deja encendido durante largos períodos adentro de cualquier edificio antes de volver al aire libre, la localización podrá demorar mucho más tiempo de lo esperado.
- Para acortar el tiempo de localización,trate de reducir al mínimo sus movimientos mientras la luz del indicador esté destellando con color rojo.

Funcionamiento del Medidor de S+D

El mejor resultado se obtiene cuando el Medidor está bajo un cielo despejado.

- Mantenga oprimido el botón **S+D SENSOR (ON/OFF)** para encender el receptor mientras se encuentra al aire libre. Si el botón se pone rojo de inmediato (fijo, sin destellos),la pila está agotada hasta el punto en que el funcionamiento del GPS no es posible y hay que reemplazar la pila.Al principio el botón **(ON/OFF)** del Medidor de S+D estará destellando con color rojo mientras el Medidor calcula su posición con respecto a los satélites GPS. Si usa un reloj Timex® compatible, verá la palabra "SEARCHING" en el reloj.
- El botón **(ON/OFF)** comenzará a destellar con color verde cuando el Medidor haya adquirido finalmente las señales de los satélites. La información de velocidad y distancia comenzará entonces a transmitirse al reloj (o a otro aparato).
- Para apagar el Medidor de S+D, mantenga oprimido el botón **S+D SENSOR ON/OFF** por un segundo. El botón se pondrá rojo mientras mantiene oprimido el botón y luego se apagará,para indicar que el Medidor está desactivado.
- El Medidor de S+D se apagará automáticamente cuando se produzca cualquiera de los siguientes hechos:

— La pila se agote.
— No se detecte ningún movimiento por 15 minutos en forma consecutiva.
— No se detecten señales de GPS por 15 minutos en forma consecutiva.



Uso del El Medidor de Velocidad y Distancia

Para un óptimo resultado, colóquese el Medidor de S+D en la parte superior del brazo. También puede ponérselo en la cintura.Use el reloj de modo que esté siempre a menos de 1 metro (unos 3 pies) del Medidor. Observe que el medidor esté hacia arriba para que el logo GPS pueda ser leído por cualquiera al frente de usted.Si usa ropa que cubra el Medidor de S+D, ésta debe estar seca y no debe tener ningún tejido metálico.

Uso del Medidor de S+D en la parte superior del brazo

• Por favor quite primero el sujetador para cinturón. Para ello, tome el sujetador y sáquelo con cuidado (Fig. 1). Para volver a colocarlo alinee la lengüeta del sujetador con la ranura del medidor y encájelo con cuidado en la unidad

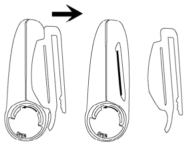


Fig. 1

• Si no tuviera puesta la tira para el brazo, pase la hebilla plástica con la tira elástica por la ranura del Medidor de S+D, tal como se muestra.(Fig.2)

• Pase la tira elástica por el ojal de la hebilla y asegúrela con el gancho y cierre de lazo.

• Pase su mano por la banda con el medidor y colóqueselo en la parte superior del brazo. El reloj debe usarse en el mismo brazo. (Fig.3)

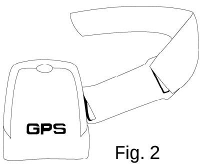


Fig. 2

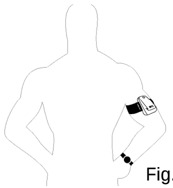


Fig. 3

• Hale la tira para el brazo por la punta ajustable de modo que se ciña cómodamente alrededor de su brazo.

Uso del Medidor de S+D en el cinturón

• Quite la tira para el brazo sacando la hebilla plástica.

• Inserte el sujetador para cinturón,alineando la lengüeta con la ranura en el medidor y encájela en el puesto.

• Use el medidor al mismo lado del cuerpo donde lleva el reloj.

Mensajes de error en el Medidor de S+D

PROBLEMA

- El Medidor de S+D no puede localizar los satélites GPS (el botón ON/OFF nunca se ve de color verde y destellando).
- El Medidor S+D pierde la señal de los satélites durante el uso. El reloj podría mostrar un mensaje que indica que la señal de GPS es débil.

SOLUCIÓN

- Vaya a un sitio más abierto al aire libre.
- Aléjese de objetos metálicos.
- Reemplace la pila del Medidor de S+D.

NOTA:el sistema mantendrá su precisión durante cortos períodos cuando las señales de GPS se pierdan.

PROBLEMA

- Se ve el mensaje de error "FATAL GPS".

SOLUCIÓN

- El Medidor de S+D está dañado;comuníquese con el Servicio al Cliente de Timex.

Vida útil de la pila y su reemplazo

La pila del Medidor de S+D dura aproximadamente 12 horas. El Medidor de S+D mismo no indica el estado de la pila,excepto si está completamente agotada (como se dijo en la sección "Funcionamiento del Medidor de S+D").En cambio, esta información se envía al reloj junto con los datos del desempeño. Refiérase al manual del usuario del reloj respecto al procedimiento para conocer la carga de la pila del Medidor de S+D.

Reemplazo de la pila

- Levante la manija semicircular de la cubierta de la pila (al lado de la caja del Medidor de S+D) y gírela en sentido contrahorario para desenroscar.
- Quite la cubierta de la pila.
- Quite la pila agotada y coloque una (1) pila nueva "AA".Observe la indicación +/- del compartimiento para colocar la pila nueva en forma correcta.
- Vuelva a colocar la cubierta y ajústela sin apretarla demasiado, dando vuelta en sentido horario.

Mantenimiento

Enjuague siempre el Medidor de S+D y la tira con agua para evitar que se acumulen sustancias que pudieran interferir con la medición de la velocidad y la distancia.

Todos los medidores

Resistencia al agua

Si el aparato fuera resistente al agua,se indicará en el exterior. En la tabla siguiente encontrará los equivalentes.

El Medidor de S+D soporta bien las salpicaduras con agua.Si se mojara por inmersión,quítele la tapa y las pilas para que el compartimiento se seque por completo.

Profundidad de resistencia al agua	Presión del agua debajo de la superficie en p.s.i.a.*
30m/98pies	**60**
50m/164pies	**86**
100m/328pies	**160**
200m/656pies	**284**

*libras por pulgada cuadrada absoluta

ADVERTENCIA: PARA NO PERDER LA RESISTENCIA AL AGUA,NO OPRIMA NINGÚN BOTÓN MIENTRAS ESTÉ SUMERGIDO.

ADVERTENCIA:LOS MEDIDORES NO ENVIARÁN DATOS CUANDO ESTÉN SUMERGIDOS.

GARANTÍA INTERNACIONAL

(GARANTÍA LIMITADA PARA EE.UU.)

Timex Corporation garantiza su producto TIMEX® contra defectos de fabricación por un período de UN AÑO a partir de la fecha de compra original.Timex y sus afiliados de todo el mundo cumplirán con esta Garantía Internacional.

Recuerde que Timex,a su entera discreción,podrá reparar su reloj mediante la instalación de componentes nuevos o totalmente reacondicionados e inspeccionados, o bien reemplazarlo con un modelo idéntico o similar. IMPORTANTE - ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU PRODUCTO:

1) después de que vence el plazo de la garantía;
2) si el producto inicialmente no se compró a un distribuidor autorizado;
3) si las reparaciones efectuadas no las hizo el fabricante;
4) si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso
5) si son en la caja,los accesorios o la pila.Timex podría cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LOS REMEDIOS QUE ELLA CONTIENE SON EXCLUSIVOS Y REEMPLAZAN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA,EXPRESA O IMPLÍCITA,INCLUSO LA GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR.TIMEX NO SE RESPONSABILIZA DE NINGÚN DAÑO ESPECIAL,INCIDENTAL O INDIRECTO.

Algunos países y estados no permiten limitaciones en las garantías implícitas y no permiten exclusiones o limitaciones a los daños, por lo cual dichas limitaciones podrían no aplicarse al caso suyo. Esta garantía le concede derechos legales específicos;usted también podría estar amparado por otros derechos, que varían según el país y el estado donde viva.

Para solicitar servicio de reparación,envíe el reloj y el Transmisor-receptor al fabricante, a uno de sus afiliados o al distribuidor donde lo compró,junto con el cupón original (complete los datos) para reparación del producto. Sólo en EE.UU. y Canadá,el cupón original (complete los datos) para reparación del producto o una declaración por escrito con su nombre, dirección,teléfono, fecha y lugar de compra. Para cubrir gastos de manejo y envío (no es el costo de la reparación),incluya junto con el reloj y Transmisor-receptor lo siguiente:en EE.UU.,un cheque o giro postal ("money order") por US$7.00;en Canadá,un cheque o giro postal por CAN$6.00;en Reino Unido, un cheque o giro postal por UK£ 2.50.En otros países se le cobrará por gastos de manejo y envío. JAMÁS INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO

Si desea más información sobre la garantía,en EE.UU. llame al 1-800-448-4639.En Canadá,al 1-800-263-0981.En Brasil,al 0800-168787. En México, al 01-800-01-060-00.En América Central,el Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EE.UU.).En Asia,al 852-2815-0091.En el Reino Unido, al 44 208 687 9620.En Portugal, al 351 212 946 017.En Francia, al 33 3 81 63 42 00.En Alemania,al +43 662 88 92130.En Medio Oriente y África,al 971-4-310850.En otras áreas, consulte al vendedor local de Timex o al distribuidor de Timex

GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX — CUPÓN DE REPARACIÓN

Fecha de compra: ______________________
(Si la tiene, adjunte la factura de compra)

Comprado por: ______________________
(Nombre, dirección y teléfono)

Sitio de compra: ______________________
(Nombre y dirección)

Razón de devolución: ______________________

____

PARA REPARAR EL RELOJ NECESITARÁ ESTE CUPÓN. GUÁRDELO EN UN SITIO SEGURO.

Servicio

Si el Medidor tuviera que ser reparado, envíelo a Timex según lo indicado en la Garantía Internacional de Timex o bien envíelo a:

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock,AR 72203.

Dirección:

HotLine Watch Service
1302 Pike Ave.
North Little Rock,AR 72114

Para facilitarle los trámites del servicio de reparación,los distribuidores de Timex pueden enviarle un sobre con la dirección impresa que usted necesita.En la Garantía Internacional de Timex encontrará instrucciones específicas respecto a los cuidados y servicios que necesita el reloj.

Si tiene consultas sobre el servicio, llame al 1-800-448-4639.

Si necesita una malla o una tira de reemplazo, llame al 1-800-448-4639.

Aviso de FCC (EE.UU.) / Aviso de IC (Canadá)

Timex Corporation declara que los siguientes productos, con todos los componentes del sistema Bodylink™ de Timex®,cumplen con las reglas correspondientes de FCC Sección 15 y las reglas canadienses para la industria para dispositivos Clase B de acuerdo con el siguiente detalle:

Nombre del producto:
Medidor de velocidad + distancia - GPS Transceiver Series M8xx/M5xx
Medidor de Pulso – HRM Transmitter Series M8xx/M5xx

Tipo de producto: Radiador intencional

Modelo	**No. ID FCC**	**Certificación IC No.**
Monitor de Pulso M821	EP9TMXHRM	33481021492A
Monitor de Pulso M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Monitor Velocidad+Distancia M185	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
Monitor Velocidad+Distancia M850	EP9TMXM850	3348A-12181

Estos dispositivos cumplen con la Sección 15 de las Reglas de FCC. Su funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones: (1) no provocarán interferencias nocivas y (2) aceptarán todas las interferencias que reciban,incluso interferencias que podrían provocar un funcionamiento no deseado.

Nombre del producto:
Receptores para relojes – HRM/Speed+Distance Series M8xx/M5xx
Grabador de datos – HRM/Speed+Distance Series M5xx

Tipo de producto: *Radiador no intencional*

Luego de probar este equipo se ha determinado que cumple con los límites establecidos para los dispositivos digitales Clase B, de acuerdo con la Sección 15 del reglamento de FCC. Estos límites se han fijado para proporcionar un grado de protección razonable contra interferencias nocivas en áreas residenciales. Este equipo genera, usa y emite energía de radiofrecuencia y, si no se usa según lo indicado en el manual de instrucciones, podrá causar interferencias en las comunicaciones de radio. Si este equipo causa interferencias en la recepción de señales de radio o televisión (determinado al encender y apagar el equipo),se recomienda al usuario que para evitar la interferencia oriente la antena receptora en otra dirección o la cambie de lugar. También puede aumentar la distancia entre el equipo y el receptor.

Precaución: cualquier cambio o modificación que no esté expresamente aprobada por Timex Corporation podría anular la autoridad que tiene el usuario de operar este reloj.

Aviso canadiense para la industria: este aparato digital Clase B cumple con la norma canadiense ICES-003. Cet appariel numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Timex®

Fitness Sensoren

Herzfrequenzsensor

Geschwindigkeits- und Entfernungssensor

Eine Armbanduhr verfügt über mehr Funktionen als die Angabe der Uhrzeit. Mit Digitaltechnologie kann Ihre Armbanduhr Herzfrequenz, zurückgelegte Entfernung und entsprechende Geschwindigkeit anzeigen. Für diese Funktionen müssen externe Module eingesetzt werden, die Informationen drahtlos an Ihre Armbanduhr senden. Dieses Handbuch enthält die entsprechenden Gebrauchsanweisungen für die richtige Einrichtung, Bedienung und Wartung dieser Geräte. Lesen Sie den Abschnitt durch, der sich auf Ihren Gerätetyp bezieht.

Für Informationen zum Gebrauch Ihrer Armbanduhr möchten wir Sie auf das Handbuch mit den Gebrauchsanweisungen verweisen.

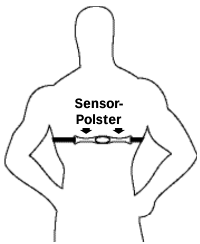
Herzfrequenzmonitor

Funktionsweise des digitalen Herzfrequenzmonitors

Der Herzfrequenzmonitor ist eine Kombination aus Herzfrequenzsensor und Sportarmbanduhr. Der Herzfrequenzsensor wird an Ihrem Brustkorb angebracht und misst die elektrischen Signale, die durch Ihren Herzschlag erzeugt werden. Anhand dieser Information errechnet er dann Ihre Herzfrequenz und überträgt diese an Ihre Armbanduhr. Beim Sport/Training schauen Sie dann einfach auf Ihre Uhr, um sich zu vergewissern, dass Sie im richtigen Herzfrequenzbereich liegen, um Ihr Fitness-Niveau zu halten bzw. zu verbessern.

So benutzen Sie den digitalen Herzfrequenzmonitor

1. Befeuchten Sie die Polster des Herzfrequenzsensors. DIES IST EINE GRUNDVORAUSSETZUNG für die richtige Bedienung Ihres Herzfrequenzmonitors.
2. Legen Sie den Brustgurt an und ziehen Sie ihn eng unterhalb der Brust fest. Vergewissern Sie sich, dass der Transmitter genau mittig auf Ihrer Brust sitzt und dass die rechte Seite nach oben zeigt, sodass eine Ihnen gegenüber stehende Person das Logo lesen kann.
3. Starten Sie den Herzfrequenzmonitor. Bitte entnehmen Sie genaue Anweisungen zum Ablesen Ihrer Herzfrequenzdaten dem Bedienerhandbuch für Ihre Armbanduhr.



Warnhinweis

Dies ist kein medizinisches Gerät. Bei schweren Herzkrankheiten wird von dem Gebrauch abgeraten. Vor Beginn oder Änderung eines Fitness-Programms sollten Sie stets Ihren Arzt konsultieren.

Durch die Interferenz mit Radiosignalen, unzulänglichen Kontakt zwischen Haut und Brustgurt sowie andere Faktoren kann die genaue Übertragung Ihrer Herzfrequenzdaten beeinträchtigt werden.

Wartung

Der Herzfrequenzsensor und Gurt müssen mit frischem Wasser abgespült werden, um die Ablagerung von Fremdkörpern zu vermeiden, die das Messen Ihrer Herzfrequenz beeinträchtigen könnten.

Nutzungsdauer und Auswechseln der Transmitter-Batterie

Die Transmitter-Batterie sollte eine Nutzungsdauer von über zwei Jahren haben, wenn sie eine Stunde pro Tag beansprucht wird. Geht der Gebrauch darüber hinaus, verkürzt dies die Nutzungsdauer der Batterie. Die Transmitter-Batterie muss in den folgenden Fällen ausgewechselt werden:

- Die Armbanduhr empfängt die Herzfrequenzinformation nicht mehr richtig vom Brust-Transmitter, trotz vorschriftsmäßiger Anbringung auf der Brust.
- Auf dem Display erscheinen gehäuft Fehlermeldungen (COMM ERR, SIGNAL LOST).

Auswechseln der Batterie

HINWEIS: Sie müssen ein Gerät (z.B. eine Armbanduhr) haben, auf dem Herzfrequenzinformationen angezeigt werden können, um sich zu

vergewissern, dass die neue Batterie richtig eingesetzt worden ist. Öffnen Sie die Abdeckung der Batteriekammer mit einer Münze (Rückseite des Transmitters).

- legen Sie die neue Batterie (CR2032 oder entsprechend) mit dem „**+**"-Zeichen zu Ihnen ein.
- Drücken Sie die Rückstelltaste neben der Batterie. Verwenden Sie dazu einen Zahnstocher oder eine geradegebogene Büroklammer.
- Setzen Sie die Batterie-Abdeckung wieder ein.
- Führen Sie einen Schnell-Test des Geräts durch:
  1. Entfernen Sie sich von Quellen elektrischer oder Rundfunkinterferenzen.
  2. Machen Sie die Polster des Herzfrequenzsensors richtig nass und legen Sie den Brustgurt an, der fest auf der Haut aufliegen muss.
  3. Aktivieren Sie die Herzfrequenzmonitor-Funktion an Ihrer Armbanduhr.
  4. Nach ein paar Sekunden sollte das Herzsymbol auf dem Display Ihrer Armbanduhr zu blinken beginnen und damit anzeigen, dass der Transmitter aktiviert ist. Dadurch wird das vorschriftsmäßige Einlegen der Batterie bestätigt.
     HINWEIS: Während dieses Tests muss kein Herzfrequenzwert auf dem Display erscheinen.

FALLS KEIN BLINKENDES HERZ AUF DER UHR ANGEZEIGT WIRD:

- Drücken Sie erneut die Rückstelltaste in der Batteriekammer und setzen Sie die Batterieabdeckung wieder ein.
- Legen Sie die Batterie erneut ein und wiederholen Sie den obigen Test.

Wasserbeständigkeit

Der Herzfrequenzsensor ist bis zu einem Wasserdruck von 60 psi wasserbeständig. Am Ende des Handbuchs finden Sie eine Tabelle mit den entsprechenden Werten. **WARNHINWEIS:** Der Herzfrequenzsensor zeigt bei der Bedienung unter Wasser keine Herzfrequenz an.

Geschwindigkeits- und Entfernungssensor

Funktion des Geschwindigkeits- / Entfernungssensors

Der Geschwindigkeits- und Entfernungssensor (G+E) erfasst Signale von GPS (globales Positionierungssystem) Satelliten in der Umlaufbahn, um Ihre Position und die Veränderungen Ihrer Position an jedem beliebigen Standort der Welt zu bestimmen. Diese Informationen werden drahtlos an Ihre Armbanduhr übertragen, sodass sie Ihre Geschwindigkeit, Ihr Tempo und die zurückgelegte Entfernung berechnen kann. Weitere Informationen zur Bestimmung Ihrer Geschwindigkeit und Entfernung entnehmen Sie bitte der Gebrauchsanweisung für Ihre Armbanduhr.

Zu den GPS Verbindungszeiten

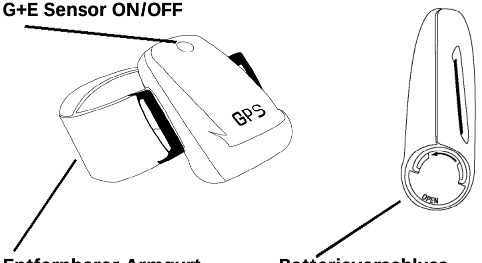
- Bei der ersten Benutzung braucht der G+E Sensor evtl. bis zu 5 Minuten und länger, um eine Verbindung mit den Satelliten herzustellen. Danach braucht das Gerät normalerweise nur eine Minute.
- Wenn Sie sich mehrere hundert Kilometer von dem Standort entfernen, wo der G+E Sensor zuletzt benutzt wurde, oder wenn Sie den G+E Sensor für längere Zeit in geschlossenen Räumen eingeschaltet lassen, bevor Sie ins Freie gehen, kann die Suche länger dauern als erwartet.
- Um die kürzesten GPS Verbindungszeiten zu erreichen, sollten Sie Ihre Bewegungen auf ein Minimum beschränken, während der Indikator rot blinkt.

Bedienung des G+E Sensors

Um die besten Ergebnisse zu erzielen, braucht der G+E Sensor freie Sicht auf den Himmel.

- Die **ON/OFF (AN/AUS)** Taste des **G+E Sensors** gedrückt halten, um den Empfänger einzuschalten. Sie sollten sich auf offenem Gelände im Freien aufhalten. Wenn die Taste sofort rot aufleuchtet (permanent) und nicht blinkt, ist die Batterie so abgenutzt, dass eine GPS Bedienung nicht möglich ist und die Batterie ausgewechselt werden muss. Die **ON/OFF** Taste auf dem G+E Sensor blinkt zu Anfang rot, während der G+E Sensor die Position im Verhältnis zum GPS Satelliten berechnet. Auf dem Display der Armbanduhr erscheint möglicherweise der Text „SEARCHING", wenn eine kompatible Timex® Armbanduhr benutzt wird.
- Die **ON/OFF** Taste blinkt grün, wenn der G+E Sensor erfolgreich Signale von den Satelliten erfasst hat. Die Geschwindigkeits- und Entfernungsinformationen werden nun an die Armbanduhr (bzw. ein entsprechendes anderes Gerät) gesendet.
- Zum Abschalten des **G+E Sensors die ON/OFF** Taste des G+E Sensors eine Sekunde lang gedrückt halten. Die Taste leuchtet rot, während Sie die Taste gedrückt halten und geht dann aus; dadurch wird das Abschalten des G+E Sensors angezeigt.
- In folgenden Fällen schaltet sich der G+E Sensor automatisch ab:

— Die Batterie ist leer.
— Es wird 15 Minuten lang keine Bewegung festgestellt.
— Es werden 15 Minuten lang keine GPS Signale festgestellt.



Tragen des Geschwindigkeits- und Entfernungssensors

Für die besten Ergebnisse sollten Sie den G+E Sensor an Ihren Oberarm anlegen. Sie können ihn auch um die Taille tragen. Tragen Sie Ihre Armbanduhr stets innerhalb von 1 Meter (ungefähr 3 Fuß) Reichweite des G+E Sensors. Achten Sie darauf, dass die richtige Seite nach oben zeigt, so dass das GPS Logo von einer gegenüber stehenden Person gesehen werden kann. Über dem G+E Sensor getragene Kleidung muss stets trocken und metallfrei sein.

Tragen des G+E Sensors am Oberarm

- Vergewissern Sie sich, dass der Gurtclip entfernt ist. Zum Entfernen des Clips ziehen Sie ihn vorsichtig heraus (s. Abb. 1). Um den Clip wieder anzubringen, die Lasche über den Schlitz am Sensor legen und vorsichtig hineinschieben.
- Ist der Armgurt nicht befestigt, die Plastikseite des Elastikbands in den Schlitz am G+E Sensor schieben (s. Abb. 2).
- Das Elastikband in die vorgesehene Öffnung schieben und mit Haken und Öse schließen.
- Den Sensor und das Band über die Hand bis zum Oberarm streifen. Die Uhr muss am gleichen Arm getragen werden. (Abb. 3)
- Ziehen Sie den Armgurt durch das justierbare Ende, so dass es perfekt um Ihren Arm passt.

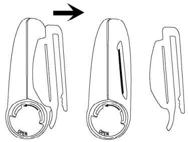


Abb. 1

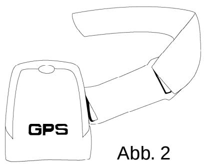


Abb. 2

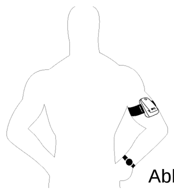


Abb. 3

Tragen des G+E Sensors am Gürtel

- Falls der Armgurt befestigt ist, entfernen Sie ihn, indem Sie die Plastikseite herausgleiten lassen.
- Zum Anbringen des Gurtclips, die Lasche des Clips über den Schlitz am Sensor legen und hineinschieben.
- Den Sensor auf der gleichen Körperseite tragen wie die Uhr.

Fehler und Fehlermeldungen des G+E Sensors

PROBLEM

- Der G+E Sensor kann keine Verbindung mit den GPS Satelliten herstellen (Die ON/OFF Taste geht zu keinem Zeitpunkt zu blinkendem Grün über).
- Der GPS G+E Sensor verliert während der Verwendung Signale von den Satelliten. Die Armbanduhr zeigt eine Meldung an, dass das GPS Signal schwach ist.

LÖSUNG

- Verlagern Sie Ihren Standort in offenes Gelände im Freien.
- Entfernen Sie sich von Metallgegenständen.
- Tauschen Sie die Batterie im G+E Sensor aus.

HINWEIS: Wenn die GPS Signale verloren gehen, kann das System kurzfristig genaue Angaben aufrecht erhalten.

PROBLEM

- Armbanduhr zeigt Meldung FATAL GPS ERROR an.

LÖSUNG

- Der G+E Sensor ist beschädigt; setzen Sie sich mit dem Timex Kundendienst in Verbindung.

Nutzungsdauer und Auswechseln der G+E Sensor Batterie

Die Batterie im G+E Sensor hält ungefähr 12 Stunden. Der G+E Sensor selbst gibt keinen Hinweis auf den Zustand seiner Batterie, außer wenn die Batterie vollständig leer ist, (siehe Hinweis im Abschnitt „Bedienung des G+E

Sensors"). Stattdessen wird diese Information zusammen mit Ihren Leistungsdaten an Ihre Armbanduhr gesendet. Bitte schlagen Sie im Benutzerhandbuch für Ihre Armbanduhr nach, wie der Stand der Batterien des G+E Sensors überprüft wird.

Auswechseln der Batterie

- Halbrunden Griff am Batterieverschluss (an der Seite des G+D Sensor Gehäuses) herausklappen und zum Öffnen gegen den Uhrzeigersinn drehen.
- Entfernen Sie den Batterieverschluss.
- Die alte Batterie herausnehmen und eine (1) neue AA-Batterie einlegen. Achten Sie auf die +/- Markierung in der Batteriekammer, um zu gewährleisten, dass die neue Batterie richtig eingelegt ist.
- Den Batterieverschluss wieder einsetzen und durch Drehen im Uhrzeigersinn festziehen. Nicht zu fest anziehen.

Wartung

Den G+E Sensor und den Gurt in regelmäßigen Abständen mit frischem Wasser abspülen, um Ablagerung von Fremdkörpern zu verhindern, die das Messen Ihrer Geschwindigkeit und Entfernung beeinträchtigen könnten.

Alle Sensoren

Wasserbeständigkeit

Der Grad der Wasserbeständigkeit (falls zutreffend) ist auf dem Gehäuse angegeben. Entsprechende Werte entnehmen Sie bitte der nachstehenden Tabelle.

Der G+E Sensor ist spritzfest. Falls er in Wasser eingetaucht wurde, die Rückseite des Gehäuses und die Batterien entfernen, und die Kammer trocknen lassen.

Water-Resistance Depth	p.s.i.a.* Water Pressure Below Surface
30m/98ft	**60**
50m/164ft	**86**
100m/328ft	**160**
200m/656ft	**284**

*pounds per square inch absolute

WARNHINWEIS: UM DIE WASSERBESTÄNDIGKEIT ZU WAHREN, DÜRFEN UNTER WASSER KEINE TASTEN BETÄTIGT WERDEN.

WARNHINWEIS: DIE SENSOREN ZEIGEN BEI DER BEDIENUNG UNTER WASSER KEINE DATEN AN.

INTERNATIONALE GARANTIE

(USA BESCHRÄNKTE GARANTIE)

Ihr Produkt hat ab dem Zeitpunkt des ursprünglichen Kaufs eine EINJÄHRIGE Garantie für Herstellungsfehler der Timex Corporation. Diese internationale Garantie wird von Timex und seinen Partnern weltweit anerkannt.

Bitte nehmen Sie zur Kenntnis, dass Timex nach eigenem Ermessen Ihr Produkt durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren, bzw. es mit einem identischen oder ähnlichen Modell ersetzen kann. WICHTIG: BITTE BEACHTEN SIE, DASS FEHLER ODER BESCHÄDIGUNGEN IHRES PRODUKTS NICHT UNTER DIESE GARANTIE FALLEN:

1) wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;

2) wenn das Produkt ursprünglich nicht von einem autorisierten Händler gekauft wurde;

3) wenn diese durch Reparaturen entstanden sind, die nicht vom Hersteller durchgeführt wurden;

4) wenn diese durch Unfälle oder unsachgemäßen Gebrauch entstanden sind;

5) wenn sie das Gehäuse, Zubehör oder die Batterie betreffen. Ein Ersatz dieser Zubehörteile kann Ihnen in Rechnung gestellt werden.

DIESE GARANTIE UND DIE HIERIN ENTHALTENEN RECHTSMITTEL SCHLIESSEN ALLE ANDERWEITIGEN GARANTIEN AUS UND ERSETZEN DIESE, UNABHÄNGIG DAVON, OB ES SICH BEI DIESEN UM AUSDRÜCKLICHE ODER STILLSCHWEIGENDE GARANTIEN BZGL. FEHLERFREIHEIT, MARKTÜBLICHER QUALITÄT UND FUNKTIONS-TÜCHTIGKEIT HANDELT. TIMEX ÜBERNIMMT KEINERLEI HAFTUNG BEI SPEZIFI-SCHEN, ZUFÄLLIG ENTSTANDENEN ODER FOLGESCHÄDEN.

In manchen Ländern oder Staaten sind keine Einschränkungen stillschweigender Garantien bzgl. Fehlerfreiheit, sowie Ausnahmen oder Einschränkungen des Schadenersatzes erlaubt. Daher gelten die Einschränkungen u.U. nicht für Sie. Diese Garantie verleiht Ihnen spezifische Rechte; darüber hinaus haben Sie u.U. andere Rechte, die je nach Land oder Staat unterschiedlich sind.

Um Dienstleistungen unter Garantie in Anspruch zu nehmen, schicken Sie bitte Ihre Uhr und den Sender-Empfänger an den Hersteller oder einen seiner Partner, bzw. an den Einzelhändler, von dem das Produkt gekauft wurde, zusammen mit einem ausgefüllten Originalprodukt-Reparaturgutschein,bzw. – ausschließlich in den USA und Kanada – mit dem ausgefüllten Originalprodukt-Reparaturgutschein oder einer schriftlichen Erklärung mit Ihrem Namen, Ihrer Anschrift, Telefonnum-mer und dem Datum und Ort des Kaufs. Bitte fügen Sie Ihrer Uhr und dem Sender-Empfänger zur Deckung von Versand- und Bearbeitungsgebühren (dies ist keine Reparaturgebühr) Folgendes bei: in den USA einen Scheck oder eine Geldanweisung in Höhe von US$7,00; in Kanada einen Scheck oder eine Geldanweisung in Höhe von CAN$6,00 und in Großbritannien einen Scheck oder eine Geldanweisung in Höhe von £2,50. In anderen Ländern werden Ihnen die Post- und Bearbeitungsgebühren in Rechnung gestellt. LEGEN SIE IHRER SENDUNG NIEMALS PERSÖNLICHE WERTGEGENSTANDE BEI.

Bitte rufen Sie für USA die Telefonnummer 1-800-448-4639 für weitere Informationen zur Garantie an. Bitte rufen Sie für Kanada die Telefonnummer 1-800-263-0981, für Brasilien 0800-168787, für Mexiko 01-800-01-060-00, für Mittelamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas (501) 370-5775 (USA), für Asien 852-2815-0091, für Großbritannien 44 208 687 9620, für Portugal 351 212 946 017, für Frankreich 33 3 81 63 42 00, für Deutschland +43 662 88 92130, für den Nahen Osten und Afrika 971-4-310850 an.GarantieInformationen für alle weiteren Regionen erhalten Sie von Ihrem Timex-Einzelhändler oder -Vertragshändler vor Ort.

TIMEX INTERNATIONALE GARANTIE
ARMBANDUHR-REPARATURGUTSCHEIN

Ursprüngliches Kaufdatum: ____________________
(Kopie der Quitting beilegen,falls vorhanden)

Gekauft von: ____________________
(Name, Anschrift und Telefonnummer

Ort des Kaufs: ____________________
(Name und Anschrift)

Grund für die Rücksendung: ____________________

____

BITTE BEWAHREN SIE DIESEN UHREN-REPARATURGUTSCHEIN SICHER AUF.

Service

Sollte Ihr Sensor jemals Wartung benötigen, schicken Sie ihn bitte gemäß den in der Internationalen Garantie von Timex enthaltenen Informationen an Timex oder an die folgende Anschrift:

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock, AR 72203.

Anschrift:

HotLine Watch Service
1302 Pike Ave.
North Little Rock, AR 72114

Um Ihnen die Inanspruchnahme der Werkswartung zu erleichtern, kann Ihr Timex-Einzelhändler Ihnen einen bereits adressierten Uhren-Reparatur-Umschlag zur Verfügung stellen. Bitte schlagen Sie in der Internationalen Garantie von Timex die speziellen Anleitungen zur Pflege und Wartung Ihres Armbanduhr-Moduls nach.

Für Service rufen Sie bitte die Telefonnummer 1-800-448-4639 an.

Für Ersatzgurt oder Ersatzband rufen Sie bitte 1-800-448-4639 an.

FCC Hinweis (US-Fernmeldeverwaltung) (USA) / IC Hinweis (integrierter Schaltkreis) (Kanada)

Die Timex Corporation erklärt, dass die nachstehenden Produkte, die alle Komponenten des Timex® Bodylink™ Systems umfassen, die einschlägigen FCC-Bestimmungen, Teil 15, sowie die kanadischen Branchenbestimmungen für Geräte der Klasse B wie folgt erfüllen:

Produktname:
Speed + Distance Device System – GPS Transceiver Series M8xx/M5xx Heart Rate Monitor System – HRM Transmitter Series M8xx/M5xx

Produktyp: Intentional Radiator

Modell	FCC ID Nr.	IC Norm No.
M821 Heart Rate Monitor	EP9TMXHRM	33481021492A
M515 Heart Rate Monitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M185 Speed + Distance Monitor	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
M850 Speed + Distance Monitor	EP9TMXM850	3348A-12181

Diese Geräte entsprechen Teil 15 der FCC-Bestimmungen. Die Bedienung unterliegt den folgenden zwei Bedingungen: (1) Das Gerät darf keine schädlichen Interferenzen verursachen, und (2) das Gerät muss alle empfangenen Interferenzen akzeptieren, einschließlich Interferenzen, die zu unerwünschten Resultaten führen können.

Produktname:
Watch Receivers – HRM/Speed+Distance Series M8xx/M5xx
Data Recorders – HRM/Speed+Distance Series M5xx

Produkttyp: Unintentional Radiator

Tests haben ergeben, dass diese Geräte den Beschränkungen für digitale Geräte der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Bestimmungen entsprechen. Diese Beschränkungen sollen für angemessenen Schutz vor schädlichen Interferenzen in Wohngebieten sorgen. Die Geräte erzeugen, verwenden und verströmen u.U. Radiofrequenzenergie und können zu schädlichen Interferenzen des Funkverkehrs führen, wenn sie nicht gem. Anleitungen im Benutzerhandbuch verwendet werden. Falls diese Geräte zu schädlichen Interferenzen beim Rundfunk- oder Fernsehempfang führen, was durch Aus- und Einschalten der Geräte festgestellt werden kann, sollte der Benutzer versuchen, die Interferenz durch veränderte Ausrichtung, einen veränderten Standort der Empfangsantenne, oder durch eine vergrößerte Distanz zwischen den Geräten und dem Empfänger zu korrigieren.

Vorsicht: Jegliche an den oben aufgeführten Geräten vorgenommenen Veränderungen, die nicht ausdrücklich von der Timex Corporation genehmigt wurden, können die Genehmigung des Benutzers zur Bedienung dieser Geräte null und nichtig machen.

Hinweis für Kanada: Dieses digitale Gerät der Klasse B entspricht der kanadischen ICES-003 Norm. Cet appareil numérique de la classe B est conforme a la norme NMB-003 du Canada.

Timex®

Sensori per fitness

Sensore della frequenza cardiaca

Sensore di Velocità + Distanza

Gli orologi fanno molto più che segnare l'ora. La tecnologia digitale dà a questo orologio la capacità di visualizzare la frequenza cardiaca o misurare la velocità raggiunta e la distanza percorsa. Queste funzioni richiedono l'uso di moduli esterni che trasmettono senza fili queste informazioni all'orologio. Questo libretto offre le istruzioni per impostare, usare e conservare in modo corretto questi dispositivi. Consultare la sezione appropriata per il tipo di dispositivo in dotazione.

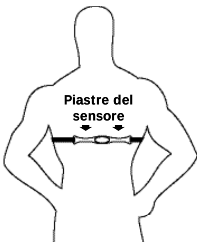
Per informazioni sull'uso dell'orologio, consultare il libretto di istruzioni relativo.

Monitor della frequenza cardiaca

Come funziona il Monitor digitale della frequenza cardiaca

Il Monitor della frequenza cardiaca è un dispositivo che combina un Sensore della frequenza cardiaca ed un orologio sportivo. Il Sensore della frequenza cardiaca viene collegato al petto dell'utente e misura i segnali elettrici generati dal cuore mentre batte. Usando queste informazioni, calcola quindi la frequenza cardiaca e la trasmette all'orologio. Basta gettare uno sguardo all'orologio durante l'esercizio/l'allenamento per assicurarsi di trovarsi all'interno dell'intervallo appropriato di frequenza cardiaca per mantenere o migliorare il proprio livello di fitness.

Come usare il Monitor digitale della frequenza cardiaca



1. Bagnare le piastre del Sensore della frequenza cardiaca. QUESTA OPERAZIONE È ESSENZIALE per un funzionamento adeguato del Monitor della frequenza cardiaca.
2. Indossare la fascia toracica. Allacciarla bene aderente attorno al petto, subito sopra i muscoli pettorali.Assicurarsi che il trasmettitore sia centrato sul petto e che presenti il logotipo rivolto verso l'esterno in modo da poter essere letto chiaramente da una persona che si trova di fronte all'utente.

3. Avviare il Monitor della frequenza cardiaca: Per istruzioni dettagliate sulla visualizzazione dei dati sulla frequenza cardiaca, consultare il manuale dell'orologio.

Avvertenza

Questo non è un dispositivo medico e non se ne raccomanda l'uso da parte di persone con gravi malattie cardiache. Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di esercizio fisico.

Interferenza con il segnale radio, scarso contatto fra la pelle e la fascia toracica e altri fattori possono impedire una trasmissione accurata dei dati sulla frequenza cardiaca.

Manutenzione

Risciacquare il Sensore della frequenza cardiaca e la fascia in acqua per evitare l'accumulo di materiale che può interferire con la misurazione della frequenza cardiaca.

Durata e sostituzione della batteria del trasmettitore

La durata della batteria del trasmettitore dovrebbe superare i due anni, in base all'uso di un'ora al giorno. Un uso più frequente accorcia la sua durata. Sostituire la batteria del trasmettitore quando si verifica una qualsiasi delle seguenti circostanze:

- l'orologio non riceve più informazioni sulla frequenza cardiaca dal trasmettitore sul petto, anche quando quest'ultimo viene indossato correttamente;
- Appaiono messaggi di errore (ERR COMU, SEGNAL PERS) con crescente frequenza sul display.

Sostituzione della batteria

NOTA: Per verificare che la nuova batteria sia stata inserita correttamente, si avrà bisogno di un dispositivo (come un orologio) che possa visualizzare le informazioni sulla frequenza cardiaca. Usare una moneta per aprire il coperchio del vano batteria (il retro del trasmettitore).

- Inserire la nuova batteria (CR2032 o equivalente) con il polo "+" rivolto verso di sé.
- Spingere il pulsante di ripristino accanto alla batteria. Usare la punta di uno stuzzicadenti o di una graffetta raddrizzata.
- Rimettere il coperchio.
- Eseguire una rapida prova del dispositivo seguendo questi procedimenti.

1. Allontanarsi da fonti di interferenza radio o elettrica.
2. Inumidire abbondantemente le piastre del Sensore della frequenza cardiaca e indossare attorno al petto, bene a contatto con la pelle, la fascia toracica.
3. Attivare la funzione monitoraggio della frequenza cardiaca sull'orologio.
4. Entro pochi secondi, il simbolo del cuore sul display dell'orologio dovrebbe iniziare a lampeggiare, indicando che il trasmettitore è attivo. Questo conferma che la batteria è stata installata correttamente. NOTA:durante questo test non è necessario che appaia sul display un valore di frequenza cardiaca.

SE SULL'OROLOGIO NON APPARE IL CUORE LAMPEGGIANTE:

- Premere di nuovo l'interrutore di ripristino nel vano della batteria e rimettere a posto il coperchio;
- Installare di nuovo la batteria e ripetere la procedura di prova indicata sopra.

Resistenza all'acqua

Il Sensore della frequenza cardiaca sopporta pressioni dell'acqua fino a 60 p.s.i. Vedere la tabella in fondo al libretto per informazioni sulle equivalenze. **AVVERTENZA:** il Sensore della frequenza cardiaca non visualizza la frequenza quando viene usato sott'acqua.

Sensore di Velocità + Distanza

Come funziona il Sistema di Velocità e Distanza

Il Sensore di Velocità + Distanza (V+D) acquisisce segnali dai satelliti GPS (Global Positioning System) orbitanti per determinare la posizione ed i cambiamenti di posizione dell'utente ovunque si trovi nel mondo. Queste informazioni vengono trasmesse via etere all'orologio in modo che possa calcolare la velocità, il passo e la distanza percorsa dall'utente. Per ulteriori informazioni sulla determinazione di velocità e distanza, vedere le istruzioni dell'orologio.

Tempi di connessione GPS

- Al primo uso, il Sensore V+D può richiedere anche 5 minuti o più per stabilire un collegamento con i satelliti. Dopo il primo uso, di solito richiede solo un minuto.

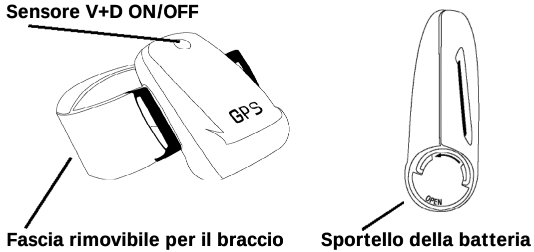
• Se ci si sposta di centinaia di chilometri dall'ubicazione in cui si è usato per la prima volta il Sensore V+D, o se si lascia il sensore acceso per lunghi periodi di tempo in luoghi chiusi prima di uscire, la ricerca del collegamento potrebbe richiedere più del previsto.
• Per ottenere tempi di collegamento GPS più brevi, cercare di ridurre al minimo il movimento quando la spia indicatrice lampeggia in rosso.

Funzionamento del Sensore S+D

Per ottenere i migliori risultati, il Sensore deve avere una chiara visione del cielo.

• Premere e tenere premuto il pulsante **V+D ON/OFF** per accendere il ricevitore. Occorre essere all'aperto. Se il pulsante si accende in rosso (fisso, non lampeggiante) la batteria è scarica al punto da impedire l'acquisizione dei segnali GPS, e deve essere sostituita.Il pulsante **ON/OFF** sul sensore V+D inizialmente lampeggia in rosso mentre il sensore calcola la propria posizione in relazione ai satelliti GPS. Potrebbe apparire la scritta "RICERCA" sul display dell'orologio se si usa un orologio compatibile Timex®.
• Il pulsante **ON/OFF** lampeggia in verde quando il Sensore V+D acquisisce segnali dai satelliti.Le informazioni su velocità e distanza sono ora trasmesse all'orologio (o a un altro dispositivo collegato).
• Premere e tenere premuto il pulsante **V+D ON/OFF** per un secondo per spegnere il sensore. Il pulsante si illumina in rosso quando si preme il pulsante, e poi si spegne, ad indicare che il sensore è stato spento.

• Il Sensore V+D si spegne automaticamente se si verifica una qualsiasi delle seguenti circostanze:
  — La batteria si è scaricata.
  — Non viene rilevato movimento per 15 minuti consecutivi.
  — Non vengono rilevati segnali GPS per 15 minuti consecutivi.



Come indossare il Sensore di Velocità e Distanza (V+D)

Fissare il Sensore V+D alla parte superiore del braccio. Si può anche fissare alla vita.Indossare l'orologio in modo che si trovi sempre ad una distanza massima di 1 metro dal Sensore V+D. Assicurarsi che il sensore sia con la parte giusta rivolta verso l'alto, in modo che una persona posta di fronte all'utente possa leggere il logotipo GPS. Qualsiasi indumento che copra il Sensore V+D deve essere asciutto e non avere parti metalliche.

Se si indossa il Sensore V+D sulla parte superiore del braccio

- Per favore assicurarsi di aver rimosso il fermaglio della cintura.Per rimuovere il fermaglio della cintura,afferrare il fermaglio e farlo scattare via delicatamente (Fig. 1).Per rimettere a posto il fermaglio, allineare la linguetta sul fermaglio con la fessura sul sensore e delicatamente far scattare il fermaglio sul dispositivo.

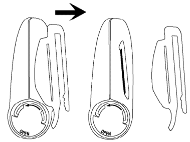


Fig. 1

- Se la fascia da braccio non è attaccata,far scivolare l'attacco in plastica con la fascia elastica nella fessura del Sensore V+D, come mostrato (Fig. 2).
- Far scivolare la fascia elastica attraverso l'estremità aperta dell'attacco, e fissarla in posizione con l'elemento di fissaggio a gancio e anello (Velcro).

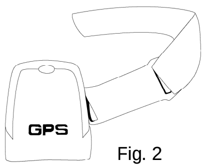


Fig. 2

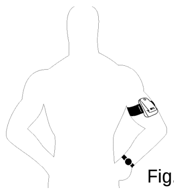


Fig. 3

- Far scivolare il sensore e la fascia sopra il braccio fino a raggiungere la sua parte superiore. L'orologio va indossato sullo stesso braccio (Fig. 3).
- Tirare la fascia attraverso l'estremità regolabile in modo che resti aderente al braccio.

Se si indossa il Sensore V+D alla cintura

- Se è collegata,rimuovere la fascia facendo scivolare fuori da essa l'attacco in plastica.
- Inserire il fermaglio della cintura allineando la linguetta sul fermaglio con la fessura sul sensore, e farlo scattare in posizione.
- Indossare il sensore sullo stesso lato del corpo su cui si indossa l'orologio.

Come risolvere gli errori ed i messaggi di errore del Sensore V+D

PROBLEMA

- Il Sensore V+D non riesce a collegarsi ai satelliti GPS (il pulsante ON/OFF non passa mai al verde lampeggiante).
- Il Sensore V+D del GPS perde il segnale proveniente dai satelliti durante l'uso. L'orologio potrebbe visualizzare un messaggio indicante che il segnale GPS è debole.

SOLUZIONE

- Spostarsi, fuori, in una zona più aperta.
- Allontanarsi da oggetti metallici.
- Sostituire la batteria del Sensore V+D.

NOTA: il sistema può mantenere l'accuratezza per brevi periodi quando si perdono i segnali GPS.

PROBLEMA

- L'orologio visualizza il messaggio ERRORE GPS FATALE.

SOLUZIONE

- Il Sensore V+D è danneggiato; contattare il Servizio di assistenza clienti Timex.

Durata e sostituzione della batteria del Sensore V+D

Le batterie del Sensore V+D durano circa 12 ore. Il Sensore V+D non indica di per sé le condizioni della sua batteria,eccetto nel

caso in cui la batteria sia completamente scarica (come indicato nella sezione "Funzionamento del Sensore V+D").Invece, questa informazione viene inviata all'orologio insieme ai dati sulle prestazioni.Consultare il manuale dell'orologio per la procedura di controllo della carica della batteria del Sensore V+D.

Sostituire le batterie

- Tirare in fuori il manico a semicerchio sul vano batteria (situato sul lato della cassa del sensore Velocità e Distanza) e girarlo in senso antiorario per svitare.
- Rimuovere lo sportello della batteria.
- Rimuovere la vecchia batteria e inserire una (1) batteria AA nuova. Fare attenzione ai contrassegni +/- all'interno del vano della batteria per assicurarsi di allineare correttamente la nuova batteria.
- Rimettere a posto lo sportello della batteria e serrare il coperchio girandolo in senso orario. Non serrarlo troppo.

Manutenzione

Risciacquare periodicamente il Sensore V+D ed il cinturino in acqua per evitare l'accumulo di materiale che può interferire con la misurazione della velocità e della distanza.

Manutenzione

Risciacquare periodicamente il Sensore V+D ed il cinturino in acqua per evitare l'accumulo di materiale che può interferire con la misurazione della velocità e della distanza.

Tutti i sensori

Resistenza all'acqua

L'eventuale livello di resistenza all'acqua è contrassegnato sulla cassa. Vedere la tabella sotto per le equivalenze.

Il Sensore V+D è a prova di schizzi. Se viene sommerso, rimuovere il retro della cassa e le batterie, e fare asciugare il vano batterie.

Profoditá di Immersione	Pressione equivalente expressa in p.s.i.a.*
30m/98ft	**60**
50m/164ft	**86**
100m/328ft	**160**
200m/656ft	**284**

*libbre per pollice quadrato assolute

AVVERTENZA - PER MANTENERE LA RESISTENZA ALL'ACQUA, NON PREMERE ALCUN PULSANTE MENTRE CI SI TROVA SOTT'ACQUA.

AVVERTENZA - I SENSORI NON VISUALIZZANO DATI QUANDO VENGONO OPERATI SOTT'ACQUA.

GARANZIA INTERNAZIONALE

(USA - GARANZIA LIMITATA)

Il prodotto è garantito contro difetti di produzione dalla Timex Corporation per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che la Timex potrà, a sua discrezione, riparare il prodotto installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile. IMPORTANTE: SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI AL PRODOTTO:

1) dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2) se il prodotto non è stato acquistato originariamente da un dettagliante autorizzato;
3) derivanti da interventi di riparazione non eseguiti dal fabbricante;
4) derivanti da incidenti, manomissione o abuso;
5) La cassa, periferiche o batteria. La Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA ED I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIABILITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE. LA TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEQUENZIALE.

Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertenere al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio in garanzia, si prega di restituire l'orologio e il ricetrasmettitore al fabbricante, ad una delle sue affiliate o al rivenditore dove è stato acquistato il prodotto, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli USA e nel Canada, insieme al Buono di riparazione originale o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con l'orologio e il ricetrasmettitore al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US$ 7,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN$ 6,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 2,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. NON ACCLUDERE MAI NESSUN ARTICOLO DI VALORE PERSONALE NELLA SPEDIZIONE.

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-448-4639 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare lo 0800-168787. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le isole Bermuda e le isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 208 687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia,chiamare il 33 3 81 63 42 00. Per l'Italia, chiamare il +39 800 450 650. Per la Germania, chiamare il +43.662 88 92130. Per il Medio Oriente e l'Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX — BUONO PER LA RIPARAZIONE DELL'OROLOGIO

Data dell'acquisto originario: ____________________
(Se disponibile, allegare una copia dello scontrino)

Acquistato da: ____________________
(Nome, indirizzo e numero di telefono)

Luogo dell'acquisto: ____________________
(Nome e indirizzo)

Motivo della restituzione: ____________________

____

BUONO PER LA RIPARAZIONE DELL'OROLOGIO. CONSERVARLO IN UN LUOGO SICURO.

Assistenza

Se il Sensore dovesse mai aver bisogno di riparazione, inviarlo alla Timex secondo le modalità indicate nella Garanzia internazionale Timex o indirizzato a:

Timex
Att: Servizio Assistenza
Viale Brianza 20
20092 - Cinisello Balsamo (MI)

Per la comodità dell'utente nell'ottenere servizio dalla fabbrica, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornire ai clienti una busta preindirizzata per la riparazione dell'orologio. Vedere la Garanzia internazionale Timex per istruzioni specifiche sulla cura e il servizio del modulo dell'orologio.

Per informazioni sull'assistenza chiamare il numero +39 800 450 650.

AVVISO FCC (U.S.A.) / Avviso IC (Canada)

La Timex Corporation dichiara che i seguenti prodotti, che includono tutti i componenti del Sistema Timex® Bodylink™, sono conformi alla Parte 15 FCC rilevante e ai regolamenti IC del Canada per i dispositivi di Classe B secondo quanto segue:

Nome del prodotto:
Sistema Velocità + Distanza - Ricetrasmettitore GPS Serie M8xx/M5xx
Sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca - Ricetrasmettitore MFC Serie M8xx/M5xx

Tipo di prodotto: Trasmettitore intenzionale

Modello	N. ID FCC	N. certificazione IC
Monitor della frequenza cardiaca M821	EP9TMXHRM	33481021492A
Monitor di Velocità + Distanza M185	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
Monitor della frequenza cardiaca M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Monitor di Velocità + DIstanza M850	EP9TMXM850	3348A-12181

Questi dispositivi rispettano la Parte 15 delle norme FCC. Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni: (1) questo dispositivo non deve causare interferenza distruttiva, e (2) questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, comprese le interferenze che potrebbero causare un funzionamento indesiderato.

Nome del prodotto:
Ricevitori dell'orologio - MFC/Velocità+Distanza Serie M8xx/M5xx
Registratori dati - MFC/Velocità+Distanza Serie M5xx

Tipo di prodotto: Trasmettitore non intenzionale

Questa apparecchiatura è stata collaudata ed è risultata conforme ai limiti previsti per i dispositivi digitali di Classe B, Parte 15 delle norme FCC. Tali limiti hanno lo scopo di fornire adeguata protezione dalle interferenze dannose che possono originarsi in ambienti residenziali. Questa apparecchiatura genera, usa e può emettere energia in radiofrequenza e, se non viene installata e utilizzata secondo il manuale di istruzioni, può causare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Qualora l'apparecchiatura dovesse provocare interferenze nella ricezione radiotelevisiva, cosa che può essere verificata spegnendo e riaccendendo l'apparecchio, si consiglia di eliminare l'interferenza riorientando o spostando l'antenna di ricezione, oppure aumentando la distanza fra l'apparecchiatura ed il ricevitore.

Attenzione: qualsiasi cambiamento o modifica all'apparecchiatura indicata sopra che non siano espressamente autorizzati dalla Timex Corporation potrebbero annullare il diritto dell'utente ad usare il dispositivo.

Avviso di settore per il Canada: questo apparato digitale di Classe B è conforme alle Norme canadesi ICES-003. Cet appariel numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Sensores de Boa Forma Física Timex®

Sensor de Ritmo Cardíaco

Sensor de Velocidade + Distância

Os relógios servem para outras coisas além de ver as horas. A tecnologia digital dá ao seu relógio a capacidade para lhe mostrar o seu ritmo cardíaco ou medir a velocidade e a distância percorrida. Estas funções exigem o uso de módulos externos que transmitem informações ao seu relógio via rádio. Este livro fornece as instruções para configurar, fazer funcionar e manter em bom estado estes aparelhos. Procure a secção que for apropriada para o tipo de aparelho que tenha adquirido.

Para obter mais informações sobre a utilização do seu relógio, consulte o livro de instruções do relógio.

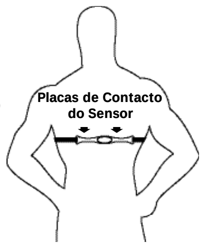
Monitor de Ritmo Cardíaco

Como funciona o Monitor Digital de Ritmo Cardíaco

O Monitor de Ritmo Cardíaco é uma combinação de um Sensor de Ritmo Cardíaco com um relógio desportivo. O Sensor de Ritmo Cardíaco prende-se ao seu peito e mede os sinais eléctricos criados pelo coração à medida que está a bater. Usando esta informação, ele calcula então o seu ritmo cardíaco e transmite-o ao seu relógio. Basta olhar para o relógio durante os exercícios ou o treino, para se permite manter e melhorar o seu nível de forma física.

Como Usar o Monitor Digital de Ritmo Cardíaco

1. Humedeça as placas de contacto do Sensor de Ritmo Cardíaco. ISTO É ESSENCIAL para o correcto funcionamento do Monitor de Ritmo Cardíaco.
2. Coloque a cinta em volta do peito. Ajuste a cinta de modo que abrace firmemente à volta do peito, um pouco abaixo dos seios. Assegure-se de que o transmissor esteja centrado no peito e de que esteja de pé, isto é,que o nome da marca possa ser lido por uma pessoa que esteja na sua frente.
3. Ponha o Monitor de Ritmo Cardíaco a funcionar: Consulte o manual do utilizador do seu relógio para obter instruções detalhadas sobre como observar os dados do ritmo cardíaco.



Aviso

Isto não é um aparelho médico e não é recomendado para uso por pessoas que tenham problemas cardíacos graves. Deverá sempre consultar o seu médico antes de iniciar ou de modificar um programa de exercícios.

Interferências com o sinal de rádio, mau contacto entre a sua pele e a cinta que abraça o peito e ainda outros factores poderão impedir a transmissão exacta dos dados do ritmo cardíaco.

Manutenção

Use água doce para lavar o Sensor de Ritmo Cardíaco e a cinta, para evitar a acumulação de materiais que possam interferir com a medição do seu ritmo cardíaco.

Vida Útil e Substituição da Bateria do Transmissor

A vida útil da bateria do transmissor deverá ser superior a dois anos, baseando-nos num uso de uma hora por dia. Um uso mais intenso encurtará a duração da bateria. Substitua a bateria do transmissor quando acontecer algum dos casos seguintes:

- O relógio já não recebe informações sobre o ritmo cardíaco do seu transmissor, mesmo quando ele está correctamente colocado no peito.
- Mensagens de erro (COMM ERR, SIGNAL LOST) aparecem cada vez com maior frequência no mostrador.

Substituição da Bateria

NOTA:Precisa de ter um aparelho (tal como um relógio) que seja capaz de exibir as informações do ritmo cardíaco, para

poder verificar se a nova bateria foi colocada correctamente. Use uma moeda para abrir a tampa do compartimento da bateria (na traseira do transmissor).

- Insira a nova bateria (CR2032 ou equivalente) com o "+" voltado para si.
- Empurre o botão de rearmar que está ao lado da bateria.Use um palito ou um clipe para papel endireitado.
- Volte a colocar a tampa da bateria.
- Faça um teste rápido da unidade:
  1. Afaste-se de quaisquer fontes de interferência eléctricas ou de rádio.
  2. Humedeça bem as placas de contacto do Sensor de Ritmo Cardíaco e coloque a cinta em volta do peito, firmemente contra a sua pele.
  3. Ponha a funcionar a função de monitor do ritmo cardíaco do seu relógio.
  4. Passados poucos segundos, o símbolo do coração deverá começar a piscar no mostrador do seu relógio, indicando que o transmissor ficou activado. Isto confirma que a bateria foi instalada correctamente.

     NOTA:Não é necessário que apareça um valor de ritmo cardíaco no mostrador durante este teste.

SE O CORAÇÃO A PISCAR NÃO APARECER NO MOSTRADOR:

- Carregue novamente no botão de re-armar, no compartimento da bateria e volte a montar a tampa da bateria.
- Volte a instalar a bateria e repita o teste indicado acima.

Resistência à Água

O Sensor de Ritmo Cardíaco resiste a uma pressão da água até 60 p.s.i.Consulte o quadro no fim do livro para obter as equivalências.
AVISO: O Sensor de Ritmo Cardíaco não exibirá o ritmo cardíaco quando o fizer funcionar debaixo de água.

Sensor de Velocidade + Distância

Como Funciona o Sistema de Velocidade e Distância

O Sensor de Velocidade + Distância (S+D em inglês) captura sinais dos satélites GPS (Sistema de Posicionamento Global) que estão em órbita, para determinar a sua posição e as suas mudanças de posição em qualquer lugar do mundo. Esta informação é transmitida por rádio para o seu relógio para poder calcular a sua velocidade, cadência e distância percorrida. Para obter mais informações sobre a sua velocidade e distância, consulte as instruções do seu relógio.

Acerca do Tempo de Ligação Firme do GPS

- Na primeira vez em que for usado, o Sensor V+D pode demorar 5 minutos ou até mais a estabelecer a ligação com os satélites. Depois disso, o aparelho normalmente apenas precisa de um minuto.
- Se se deslocar para centenas de quilómetros de distância do local em que usou o Sensor V+D pela última vez ou se deixar o Sensor V+D ligado dentro de casa por longos períodos de tempo, até sair novamente para o exterior, a busca poderá demorar mais tempo do que se esperava.
- Para ter tempos de ligação firme do GPS mais curtos, tente minimizar os movimentos enquanto a luz vermelha estiver a piscar.

Fazer Funcionar o Sensor V+D

Para obter melhores resultados, o Sensor precisa de uma vista desimpedida do céu.

- Carregue e segure no botão **S+D SENSOR ON/OFF** (SENSOR V+D LIGAR/DESLIGAR) para ligar o receptor. Deverá estar ao ar livre e numa área descampada.Se a luz do botão indicador do estado brilhar em vermelho imediatamente (continuamente, isto é,sem piscar),então a bateria está esgotada a ponto de não ser possível fazer funcionar o GPS e portanto a bateria tem que ser substituída.O botão **ON/OFF** (LIGAR/DESLIGAR) do Sensor V+D piscará inicialmente em vermelho enquanto o Sensor V+D calcula a sua posição em relação aos satélites GPS. O texto “SEARCHING”(BUSCANDO) pode aparecer no mostrador do relógio se estiver a usar um relógio Timex® que seja compatível.
- O botão **ON/OFF** (LIGAR/DESLIGAR) piscará em verde quando o Sensor S+D tiver conseguido capturar os sinais dos satélites. As informações de velocidade e de distância estão agora a ser transmitidas para o relógio (ou para outro aparelho).
- Para desligar o Sensor V+D, Sensor, carregue e segure no botão **S+D SENSOR ON/OFF** (SENSOR V+D LIGAR/DESLIGAR) durante um segundo. O botão brilhará em vermelho enquanto estiver a segurar o botão e depois apaga-se, indicando que o Sensor V+D está desligado.
- O Sensor V+D apagar-se-á automaticamente se ocorrer algum dos casos seguintes:

— A bateria esgotou-se.
— Não é detectado movimento durante 15 minutos consecutivos.
— Não são detectados sinais de GPS durante 15 minutos consecutivos.

Sensor V+D Ligar/Desligar



Braçadeira amovível **Tampa do compartimento da bateria**

Usar o Sensor V+D de Velocidade e Distância no Corpo

Para obter melhores resultados, ate o Sensor V+D com a braçadeira à parte superior do seu braço. Também pode usá-lo na cintura com o grampo. Use o seu relógio de modo que fique sempre a menos de 1 metro (cerca de 3 pés) do sensor V+D. Assegure-se que o sensor está virado para cima de forma que o logotipo GPS possa ser lido por uma pessoa que esteja de frente para si.Quaisquer roupas que se usem por cima do Sensor V+D terão que estar secas e livres de metais.

Usar o Sensor V+D na parte superior do seu braço

- Assegure-se de que retirou o grampo para o cinto. Para remover o grampo para o cinto, agarre no grampo e empurre-o gentilmente para fora (Fig. 1). Para voltar a colocar o grampo alinhe a patilha do grampo com a ranhura do sensor e introduza gentilmente o grampo na unidade.

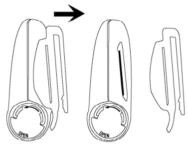


Fig. 1

- Se a braçadeira não estiver colocada,faça deslizar a ligação de plástico com a tira elástica pela ranhura do Sensor V+D como se mostra.(Fig. 2)
- Faça deslizar a tira elástica através da extremidade aberta da ligação, e fixe-a no seu lugar com o gancho e o fecho.
- Passe o sensor e a fita sobre a mão e para a parte superior do braço. O relógio deve ser usado no mesmo braço. (Fig. 3)

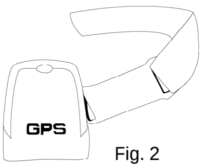
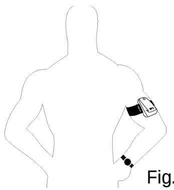


Fig. 2


Fig. 3

- Puxe a braçadeira através da extremidade ajustável de maneira a ajustar-se aconchegadamente à volta do braço.

Usar o Sensor V+D no seu cinto

- Se a braçadeira estiver colocada,retire-a fazendo deslizar a ligação de plástico.
- Insira o grampo para o cinto alinhando a patilha do grampo com a ranhura do Sensor e instalando-a no seu lugar.
- Use o sensor do mesmo lado do corpo em que usa o relógio.

Resolver Problemas e Mensagens de Erro do Sensor V+D

PROBLEMA

- O Sensor V+D não consegue estabelecer a ligação com os satélites GPS (O botão ON/OFF (LIGAR/DESLIGAR) nunca muda para verde a piscar).
- O Sensor GPS V+D perde os sinais dos satélites durante a utilização. O relógio poderá exibir uma indicação de que o sinal GPS está fraco.

SOLUÇÃO

- Mude-se para uma área ao ar livre mais descampada.
- Afaste-se dos objectos metálicos.
- Substitua a bateria do Sensor V+D.

NOTA:O sistema pode manter a sua precisão durante períodos de tempo curtos mesmo quando os sinais GPS se perdem.

PROBLEMA

- O relógio exibe a mensagem FATAL GPS ERROR (ERRO GPS FATAL).

SOLUÇÃO

- O Sensor V+D está danificado;contacte o Serviço de Apoio ao Cliente da Timex.

Vida Útil e Substituição da Bateria do Sensor V+D

A bateria do Sensor V+D dura aproximadamente 12 horas. O Sensor V+D por si mesmo não indica o estado em que se encontra a sua bateria,excepto se a bateria estiver completa-

mente esgotada (como foi explicado na secção “Fazer Funcionar o Sensor V+D”).Em vez disso, esta informação é enviada por rádio para o seu relógio, juntamente com os dados da sua performance. Consulte o manual do utilizador do seu relógio para obter o procedimento para verificar o nível da bateria do Sensor V+D.

Substituir a Bateria

- Levante o desandador de meio círculo que se encontra na tampa do compartimento da bateria (localizada no lado da caixa do Sensor V+D) e rode-o no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, para desapertar.
- Retire a tampa do compartimento da bateria.
- Retire a bateria velha e insira uma (1) bateria tipo AA nova. Observe as marcas +/- dentro do compartimento da bateria para se assegurar de que a nova bateria fica alinhada da forma correcta.
- Volte a colocar a tampa do compartimento da bateria e aperte-a rodando-a no sentido dos ponteiros do relógio. Não a aperte demasiado.

Manutenção

Use água doce para lavar periodicamente o Sensor V+D e a sua braçadeira,a fim de evitar a acumulação de materiais que possam interferir com as medições da sua velocidade e distância.

Para todos os Sensores

Resistência à água

O nível de resistência à água (se houver algum) está marcado na caixa.Consulte o quadro abaixo para encontrar as equivalências.

O Sensor V+D é resistente aos salpicos de água.Se ele alguma vez ficar submerso, retire a traseira da caixa e a bateria e deixe que o compartimento seque por completo.

Water-Resistance Depth	p.s.i.a.* Water Pressure Below Surface
30m/98ft	**60**
50m/164ft	**86**
100m/328ft	**160**
200m/656ft	**284**

*libras por polegada quadrada absolutas

AVISO: PARA MANTER A RESISTÊNCIA À ÁGUA,NÃO CARREGUE EM NENHUM DOS BOTÕES DEBAIXO DE ÁGUA.

AVISO:OS SENSORES NÃO EXIBIRÃO DADOS QUANDO FUNCIONAREM DEBAIXO DE ÁGUA.

GARANTIA INTERNACIONAL

(GARANTIA LIMITADA U.S.A.)

O seu produto é garantido contra defeitos de fabricação pela Timex Corporation por um período de UM ANO contado desde a data da compra original. A Timex e as suas representantes no mundo inteiro aceitarão esta Garantia Internacional.

É favor notar que a Timex pode, à sua escolha,reparar o seu produto instalando componentes novos ou completamente recondicionados e inspeccionados ou substitui-lo por um modelo idêntico ou semelhante. IMPORTANTE:NOTE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU ESTRAGOS NO SEU PRODUTO:

1) depois de ter expirado o período da garantia;
2) se o produto não tiver sido originalmente comprado num retalhista autorizado;
3) devidos a serviços de reparação que não tenham sido executados pelo fabricante;
4) devidos a acidentes, modificações ou maus tratos; e
5) na caixa,acessórios ou bateria.Poderá ter que pagar pela substituição de qualquer destas peças.

ESTA GARANTIA E OS REMÉDIOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUINDO QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZAÇÃO OU DE ADEQUAÇÃO PARA UM PROPÓSITO EM PARTICULAR. A TIMEX NÃO É RESPONSÁVEL POR QUAISQUER COMPENSAÇÕES ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU CONSEQUENTES.

Alguns países e estados não permitem limitações em garantias implícitas e não permitem exclusões ou limitações em compensações e portanto estas limitações poderão não se aplicar a si.Esta garantia dá-lhe direitos legais específicos e poderá ter também outros direitos que variam de país para país e de estado para estado.

Para obter serviço de garantia,faça o favor de devolver o seu relógio e o transmissor ao fabricante, a um dos seus agentes ou ao retalhista onde o produto foi comprado, juntamente com o original preenchido do Cupão de Reparação do Produto ou,nos E.U.A. e Canadá apenas, o original preenchido do Cupão de Reparação do Produto ou uma declaração escrita identificando o seu nome, morada,número de telefone e a data e local da compra. Faça o favor de incluir o seguinte juntamente com o seu relógio e transmissor, para cobrir as despesas de franquia e manejo (isto não é um encargo pela reparação):um cheque ou vale postal de US$7,00 nos E.U.A.;um cheque ou vale postal de CAN$6,00 no Canadá;e um cheque ou vale postal de UK£2,50 no Reino Unido. Noutros países, ser-lhe-á debitada a franquia e o manejo. NUNCA INCLUA QUALQUER ARTIGO PESSOAL DE VALOR NA EMBALAGEM QUE NOS ENVIA.

Para os E.U.A,chame pelo telefone 1-800-448-4639 para obter

informações adicionais sobre a garantia.No Canadá,chame para 1-800-263-0981.No Brasil,chame para 0800-168787.No México, chame para 01-800-01-060-00.Na América Central,nas Caraíbas, nas Bermudas e nas Bahamas, chame para (501) 370-5775 (E.U.A.). Na Ásia,chame para 852-2815-0091.No Reino Unido, chama para 44 208 687 9620.Em Portugal,chame para 351 212 946 017.Na França, chame para 33 3 81 63 42 00.Na Alemanha,chame para +43 662 88 92130.No Médio Oriente e na África,chame para 971-4-310850. Noutras áreas, por favor contacte o seu retalhista Timex local ou o distribuidor Timex para obter mais informações sobre a garantia.

GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX — CUPÃO DE REPARAÇÃO DE RELÓGIO

Data da Compra Original: ____________________
(Junte cópia do recibo da venda,se o tiver)

Comprado por: ____________________
(Nome, endereço e número de telefone)

Local de Compra: ____________________
(Nome e endereço)

Razão da Devolução: ____________________

____

ESTEÉ O SEU CUPÃO PARA REPARAÇÃO DO RELÓGIO. GUARDE-O EM LUGAR SEGURO.

Serviço de Assistência

Se o seu Sensor alguma vez precisar de serviço de assistência, envie-o para a Timex conforme explicado na Garantia Internacional Timex ou para o seguinte endereço:

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock,AR 72203,E.U.A.

Endereço:

HotLine Watch Service
1302 Pike Ave.
North Little Rock,AR 72114,E.U.A.

Para sua conveniência em obter serviço de assistência da fábrica, os retalhistas Timex participantes poderão fornecer-lhe uma embalagem apropriada para o envio do relógio para reparação, já com o endereço impresso. Consulte a Garantia Internacional Timex para ver instruções específicas sobre os cuidados e a manutenção do seu aparelho de relojoaria.

Para questões de serviço de assistência,chame para 1-800-448-4639.

Se precisar de uma nova cinta ou bracelete sobressalente, chame para 1-800-448-4639.

Participação FCC (E.U.A.) / Participação IC (Canada)

A Timex Corporation declara que os seguintes produtos, que incorporam só componentes da Timex® Bodylink™ System,estão em conformidade com a relevante Parte 15 das regras da FCC e com as regras para dispositivos da Classe B da Industry Canada, conforme se segue:

Nome do Produto:
Sistema de Velocidade + Distância - GPS Transmissor da Série M8xx/M5xx
Sistema Monitor de Ritmo Cardíaco – HRM Transmissor da Série M8xx/M5xx

Tipo de Produto: Irradiador Intencional

Modelo	No. Ident.FCC	Certificado IC No.
M821 Monitor de Ritmo Cardíaco	EP9TMXHRM	33481021492A
M515 Monitor de Ritmo Cardíaco	EP9TMXM515	3348A-M515
M185 Monitor de Velocidade + Distância	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
M850 Monitor de Velocidade + Distância	EP9TMXM850	3348A-12181

Estes dispositivos estão em conformidade com a Parte 15 das regras da FCC.O funcionamento está sujeito às duas condições seguintes: (1) O dispositivo não pode causar interferência nociva e (2) o dispositivo tem que aceitar qualquer interferência recebida, incluindo interferências que possam provocar um funcionamento não desejado.

Nome do Produto:
Receptores de Relógio – HRM/Velocidade+Distância da Série M8xx/M5xx
Gravadores de Dados – HRM/Velocidade+Distância da Série M5xx

Tipo de Produto: *Irradiador não intencional*

Este equipamento foi ensaiado e determinou-se que estava em conformidade com os limites de um dispositivo digital da Classe B, conforme a Parte 15 das regras da FCC. Estes limites são projectados para fornecerem uma protecção razoável contra interferências nocivas num ambiente residencial.Este equipamento cria,usa e pode radiar energia sob a forma de frequências rádio e, se não for usado conforme indicado no manual de instruções, pode causar interferência nociva às comunicações por rádio. Se este equipamento causar interferência nociva à recepção de rádio ou de televisão, o que pode ser determinado ligando e desligando o equipamento, o utilizador deverá tentar corrigir essa interferência re-orientando ou movendo para outro lado a antena receptora;ou aumentando o espaço que separa o equipamento e o receptor.

Cuidado: Quaisquer alterações ou modificações ao equipamento indicado acima, não expressamente aprovadas pela Timex Corporation,poderão anular a autoridade do utilizador para utilizar este equipamento.

Declaração Industry Canada: Este aparelho digital da Classe B está em conformidade com a norma canadiana ICES-003.Cet appariel numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Timex®

Conditiesensors

Hartslagsensor

Snelheids- + afstandssensor

Horloges zijn voor meer dan alleen maar de tijd.Dankzij digitale technologie kan uw horloge ook uw hartslag weergeven of snelheid en afgelegde afstand meten. Voor deze functies moeten externe modules worden gebruikt die informatie draadloos naar het horloge overzenden.In dit boekje vindt u instructies voor het instellen,bedienen en onderhouden van deze apparaten.Zoek het hoofdstuk op dat van toepassing is op het type apparaat dat u hebt.

Voor informatie over het gebruik van het horloge kunt u het horloge-instructieboekje raadplegen.

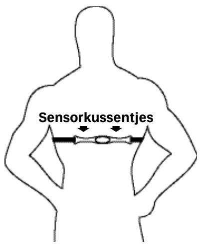
Hartslagmonitor

De werking van de digitale hartslagmonitor

De hartslagmonitor is een combinatie van een hartslagsensor en een sporthorloge. De hartslagsensor wordt op de borstkas bevestigd en meet de elektrische signalen die door het kloppende hart worden opgewekt. Aan de hand van deze informatie berekent de monitor de hartslag en zendt deze naar het horloge over. U kunt tijdens de training even naar het horloge kijken om te controleren of u in het juiste hartslagbereik bent om uw conditieniveau te handhaven of te verbeteren.

De digitale hartslagmonitor gebruiken

1.Maak de kussentjes van de hartslagsensor nat.DIT IS ZEER BELANGRIJK voor de juiste werking van de hartslagmonitor.
2. Doe de borstband om. Maak de band strak om de borstkas vast, vlak onder de borsten. Zorg dat de zender in het midden op de borstkas zit en de juiste kant naar boven wijst zodat het logo gelezen kan worden door iemand die tegenover u staat.
3.Start de hartslagmonitor. Raadpleeg de gebruikshandleiding van het horloge voor gedetailleerde instructies voor het aflezen van de hartslaggegevens.



Waarschuwing

Dit is geen medisch apparaat en wordt niet aanbevolen voor gebruik door personen met ernstige hartkwalen.U dient altijd uw arts te raadplegen voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.

Storing van het radiosignaal,slecht contact tussen de huid en borstband en andere factoren kunnen tot gevolg hebben dat hartslaggegevens niet nauwkeurig worden overgezonden.

Onderhoud

Spoel de hartslagsensor en band in schoon water af om te voorkomen dat stoffen zich ophopen die de meting van de hartslag kunnen verstoren.

Levensduur en vervanging van zenderbatterij

De batterij dient minstens twee jaar mee te gaan bij gebruik van een uur per dag. Langer gebruik verkort de levensduur van de batterij. Vervang de zenderbatterij wanneer zich een van de volgende omstandigheden voordoet:

- Het horloge ontvangt de hartslaginformatie niet meer van de borstkaszender terwijl deze naar behoren op de borstkas wordt gedragen.
- Foutmeldingen [COMM ERR, SIGNAL LOST (COMM.FOUT, SIGNAAL VERLOREN)] verschijnen vaker op het display.

Batterij vervangen

OPMERKING: U hebt een apparaat (zoals een horloge) nodig dat hartslaginformatie kan weergeven om te controleren of de nieuwe batterij correct aangebracht is. Maak het deksel van de

batterijruimte (achterkant van zender) open met een munt.

- Breng de nieuwe batterij (CR2032 of gelijkwaardig) aan met de "**+**" naar u gericht.
- Druk op de reset-knop naast de batterij.Gebruik daarvoor een tandenstoker of een recht gebogen paperclip.
- Breng het batterijdeksel weer aan.
- Voer een sneltest van het apparaat uit:
  1. Zorg dat u uit de buurt van bronnen van elektrische of radiostoring bent.
  2. Maak de hartslagsensorkussentjes goed nat en breng de borstband om uw borstkas aan,stevig tegen de huid gedrukt.
  3. Schakel de hartslagmonitorfunctie op het horloge in.
  4. Binnen enkele seconden hoort het hartsymbool op het display van het horloge te beginnen te knipperen,wat aangeeft dat de zender werkt.Dit betekent dat de batterij goed geïnstalleerd is. OPMERKING:Er hoeft tijdens deze test geen hartslagwaarde op het display te verschijnen.

ALS HET KNIPPERENDE HART NIET OP HET HORLOGE VERSCHIJNT:

- Druk nogmaals op de reset-schakelaar in de batterijruimte en breng het batterijdeksel weer aan.
- Breng de batterij weer aan en herhaal de bovenstaande testprocedure.

Waterbestendigheid

De hartslagsensor is bestand tegen een waterdruk van 60 p.s.i.Zie de tabel aan het einde van dit boekje voor overeenkomstige waarden.

WAARSCHUWING: De hartslagsensor geeft geen hartslag weer wanneer deze onder water wordt gebruikt.

Snelheids- + afstandssensor

De werking van het snelheids- en afstandssysteem

De snelheids- + afstandssensor (S+A) krijgt signalen van GPS-satellieten (globaal positioneringssysteem) die zich in een baan rond de aarde bevinden,om uw positie en positieveranderingen op de wereldbol te bepalen.Deze informatie wordt draadloos naar het horloge overgezonden zodat het de snelheid, het tempo en de afgelegde afstand kan berekenen. Voor meer informatie over het bepalen van de snelheid en afstand kunt u de instructies voor het horloge raadplegen.

Informatie over GPS-zoektijden

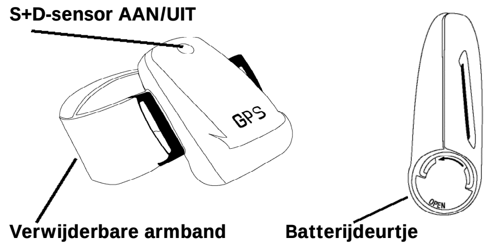
- Wanneer u de S+A-sensor voor het eerst gebruikt,kan het wel 5 minuten of zelfs langer duren voordat een verbinding met de satellieten tot stand is gebracht.Daarna duurt het gewoonlijk slechts één minuut.
- Als u honderden kilometers van de plaats vandaan gaat waar u de S+A-sensor voor het laatst hebt gebruikt of als u de S+A-sensor lange tijd binnenshuis aan laat staan voordat u naar buiten gaat, kan het zoeken langer duren dan verwacht wordt.
- Probeer voor de kortste GPS-zoektijden verplaatsing tot een minimum te beperken terwijl de indicator rood is en knippert.

Werking van de S+A-sensor

Voor de beste resultaten moet de sensor een duidelijk zicht op de hemel hebben.

- Houd de knop **S+A-SENSOR AAN/UIT** ingedrukt om de ont-vanger aan te zetten.U moet buiten op een open plek zijn.Als de knop onmiddellijk rood wordt (continu,knippert niet),is de batterij zo ver ontladen dat het GPS niet kan worden gebruikt, en moet de batterij worden vervangen.De knop **AAN/UIT** op de S+A-sensor wordt eerst rood en knippert terwijl de S+A-sensor de positie ten opzichte van de GPS-satellieten berekent.De tekst “SEARCHING”(ZOEKEN) kan op het display van het horloge ver-schijnen als een compatibel Timex® horloge wordt gebruikt.
- De knop **AAN/UIT** wordt groen en knippert wanneer de S+A-sensor signalen van de satellieten heeft verkregen.Informatie over snelheid en afstand wordt nu naar het horloge (of een ander apparaat) overgezonden.
- Als u de S+A-sensor wilt uitzetten,houdt u de knop **S+A-SEN-SOR AAN/UIT** één seconde ingedrukt.De knop is rood terwijl u de knop ingedrukt houdt en gaat vervolgens uit,wat aangeeft dat de S+A-sensor uitgeschakeld is.
- De S+A-sensor gaat automatisch uit als een van de volgende omstandigheden zich voordoet:

— De batterij raakt ontladen.
— Gedurende 15 minuten achter elkaar is geen beweging gede-tecteerd.
— Gedurende 15 minuten achter elkaar zijn geen GPS-signalen gedetecteerd.



De snelheids- en afstandssensor (S+A) dragen

Voor de beste resultaten bindt u de S+A-sensor om uw bovenarm vast.U kunt hem ook aan uw middel vastklemmen.Draag het hor-loge zodanig dat het altijd binnen 1 meter van de S+A-sensor is. Zorg dat de juiste kant van de sensor naar boven gericht is zodat het GPS-logo door iemand tegenover u gelezen kan worden. Kleding die over de S+A-sensor wordt gedragen,moet droog en vrij van metaal zijn.

De S+A-sensor op de bovenarm dragen

- Zorg dat de riemklem verwijderd is. Als u de riemklem wilt verwijderen, pakt u de klem vast en maakt u hem voorzichtig los. (Fig. 1) Als u de klem weer wilt aanbrengen,brengt u het lipje op de klem in lijn met de gleuf op de sensor en klikt u de klem voorzichtig op het apparaat.

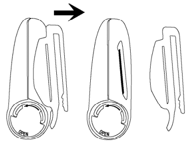


Fig. 1

- Als de armband niet aangebracht is, schuift u het kunststof hulpstuk met elastische band in de gleuf van de S+A-sensor zoals afgebeeld.(Fig. 2)
- Schuif de elastische band door het open einde van het hulpstuk en zet het met de haak-en-oog sluiting vast.

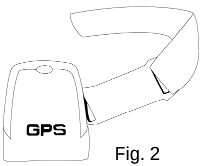
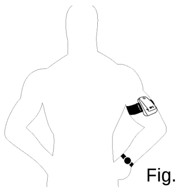


Fig. 2


Fig. 3

- Schuif de sensor en band over uw hand en op uw bovenarm. Het horloge moet aan dezelfde arm worden gedragen.
- Trek de armband door het verstelbare einde zodat deze strak om de arm zit.

De S+A-sensor op de riem dragen

- Als de armband aangebracht is, verwijdert u hem door hem uit het kunststof hulpstuk te schuiven.
- Draag de sensor aan dezelfde kant van het lichaam als het horloge.

Oplossing voor S+A-sensorfouten en foutmeldingen

PROBLEEM

- De S+A-sensor kan de GPS-satellieten niet vinden (de knop AAN/UIT wordt nooit groen en knippert).
- De S+A-sensor voor het GPS verliest tijdens gebruik signalen van de satellieten.Het horloge geeft wellicht een bericht weer dat het GPS-signaal zwak is.

OPLOSSING

- Ga naar een meer open plek buiten.
- Zorg dat er geen metalen voorwerpen in de buurt zijn.
- Vervang de batterij in de S+A-sensor

OPMERKING:Het systeem kan gedurende korte tijd nauwkeurig blijven wanneer GPS-signalen verloren zijn.

PROBLEEM

- Op het horloge staat het bericht FATAL GPS ERROR (FATALE GPS-FOUT).

OPLOSSING

- De S+A-sensor is beschadigd;neem contact op met de klantenservice van Timex.

Levensduur en vervanging van batterijen van S+A-sensor

De batterij in de S+A-sensor gaat ongeveer 12 uur mee. De S+A-sensor zelf geeft de conditie van de batterij niet aan,behalve als de batterij helemaal ontladen is (zoals vermeld in het hoofdstuk

“Werking van de S+A-sensor”).Maar deze informatie wordt naar het horloge uitgezonden,samen met de prestatiegegevens. Raadpleeg de gebruikshandleiding van het horloge voor de procedure om de conditie van de batterij van de S+A-sensor te controleren.

Batterijen vervangen

- Wip de halfcirkelvormige knop op het batterijdeurtje (aan de zijkant van de S+D-sensorbehuizing) naar buiten en draai hem tegen de klok in om het deurtje los te schroeven.
- Verwijder het batterijdeurtje.
- Verwijder de oude batterij en breng één (1) nieuwe AA batterij aan.Zorg dat de +/- markeringen van de nieuwe batterij in lijn liggen met dezelfde markeringen in de batterijruimte.
- Breng het batterijdeurtje weer aan en draai de dop met de klok mee vast.Draai hem niet te strak vast. .

Onderhoud

Spoel de S+A-sensor en de bijbehorende band regelmatig in schoon water af om te voorkomen dat stoffen zich ophopen die de meting van de snelheid en afstand kunnen verstoren.

Alle sensors

Waterbestendigheid

Het waterbestendigheidsniveau (indien van toepassing) wordt op de behuizing aangegeven.Zie de tabel hieronder voor gelijkwaardige overeenkomstige waarden.

De S+A-sensor is bestand tegen spatten.Als hij ondergedompeld raakt,verwijdert u de achterkant van de behuizing en de batterijen zodat de batterijruimte kan drogen.

Waterbestendige diepte	p.s.i.a.* Waterdruk onder oppervlak
30 m/98 ft	**60**
50 m/164 ft	**86**
100 m/328 ft	**160**
200 m/656 ft	**284**

*lb per vierkante inch absoluut

WAARSCHUWING:DRUK ONDER WATER OP GEEN ENKELE KNOP OPDAT HET APPARAAT WATERBESTENDIG BLIJFT.

WAARSCHUWING:DE SENSORS GEVEN GEEN GEGEVENS WEER WANNEER ZE ONDER WATER WORDEN GEBRUIKT.

INTERNATIONALE GARANTIE

(BEPERKTE AMERIKAANSE GARANTIE)

Het product heeft een garantie van Timex Corporation voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum.Timex en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag,naar eigen keuze, het product repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of het vervangen door een identiek of gelijksoortig model.BELANGRIJK:DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN HET PRODUCT:

1) nadat de garantietermijn is verlopen;
2) als het product oorspronkelijk niet bij een erkende winkelier is gekocht;
3) als gevolg van reparaties die niet door de fabrikant zijn uitgevoerd;
4) als gevolg van ongelukken,knoeien of misbruik;en
5) Behuizing,accessoires of batterij. Het vervangen van deze onderdelen kan aan u in rekening worden gebracht.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIP VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL. TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE,INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE.

Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn.Deze garantie geeft u specifieke wettelijk rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u het horloge en de zendontvanger naar de fabrikant,een van de gelieerde ondernemingen of de winkelier waar het product gekocht is, te retourneren,samen met een ingevulde, originele productreparatiebon of, alleen in de V.S. en Canada,de ingevulde originele productreparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam,adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met het horloge en de zendontvanger sturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten):een cheque of postwissel voor US$ 7,00 in de V.S.;een cheque of postwissel voor CAN$ 6,00 in Canada;en een cheque of postwissel voor UK£ 2,50 in Groot-Brittannië.In andere landen worden port en behandeling aan u in rekening gebracht. STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.

Voor de V.S. kunt u 1-800-448-4639 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië 0800-168787. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika,het Caribisch gebied,Bermuda en de Bahama's (501) 370-5775 (V.S.). Voor Azië 852-2815-0091. Voor Groot-Brittannië 44 208 687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 33 3 81 63 42 00. Voor Duitsland +43 662 88 92130. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie.

INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX — HORLOGEREPARATIEBON

Oorspronkelijke aankoopdatum: ____________________
(kopie van ontvangstbewijs aanhechten,indien beschikbaar)

Gekocht door: ____________________
(naam,adres en telefoonnummer)

Plaats van aankoop: ____________________
(naam en adres)

Reden voor terugzending: ____________________

____

____

DIT IS UW HORLOGEREPARATIEBON. BEWAAR HEM OP EEN VEILIGE PLAATS.

Service

Mocht de sensor ooit gerepareerd moeten worden,stuur hem dan naar Timex zoals uiteengezet in de internationale garantie van Timex of geadresseerd aan:

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock,AR 72203 USA

Straatadres:

HotLine Watch Service
1302 Pike Ave.
North Little Rock,AR 72114 USA

Om gemakkelijk service van de fabriek te verkrijgen kunnen deelnemende Timex-winkeliers u een geadresseerde horlogereparatie-enveloppe verstrekken.Zie de internationale garantie van Timex voor specifieke instructies over het onderhoud en de service van de horlogemodule.

Bel voor vragen over service: 1-800-448-4639

Bel 1-800-448-4639 als u een nieuwe borst- of armband nodig hebt.

FCC-kennisgeving (V.S.) / IC-kennisgeving (Canada)

Timex Corporation verklaart dat de volgende producten,waaronder alle componenten van het Timex® Bodylink™ systeem,voldoen aan de regels van het relevante deel 15 van de FCC en de regels van Industry Canada voor apparaten van klasse B, en wel als volgt:

Productnaam:
Snelheids- + afstandssysteem - GPS-zendontvanger serie M8xx/M5xx
Hartslagmonitorsysteem – HRM-zender serie M8xx/M5xx

Producttype: Opzettelijke straler

Model	FCC ID-nr.	IC-certificatienr.
M821 hartslagmonitor	EP9TMXHRM	33481021492A
M515 hartslagmonitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M185 snelheids- + afstandsmonitor	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
M850 snelheids- + afstandsmonitor	EP9TMXM850	3348A-12181

Deze apparaten voldoen aan deel 15 van de FCC-voorschriften.Het gebruik is afhankelijk van de volgende twee voorwaarden: (1) Het apparaat mag geen schadelijke storing veroorzaken,en (2) het apparaat moet alle ontvangen storing accepteren,waaronder storing die ongewenste werking kan veroorzaken.

Productnaam:
Horlogeontvangers – HRM/snelheid+afstand serie M8xx/M5xx
Gegevensrecorders – HRM/snelheid+afstand serie M5xx

Producttype: *Onopzettelijke straler*

Deze apparatuur is getest en er is gebleken dat deze aan de grenzen voor een digitaal apparaat van klasse B voldoet conform deel 15 van de FCC-voorschriften.Deze grenzen zijn bedoeld om redelijke bescherming tegen schadelijke storing in woonwijken te bieden. Deze apparatuur produceert en gebruikt radiofrequente energie en kan deze energie uitstralen,en kan,als deze niet volgens de handleiding wordt gebruikt, schadelijke storing voor radiocommunicatie veroorzaken. Als deze apparatuur schadelijke storing voor radio- en televisieontvangst veroorzaakt,wat vastgesteld kan worden door de apparatuur uit en aan te zetten,wordt de gebruiker aangeraden te proberen de storing te verhelpen door de ontvangstantenne te heroriënteren of te verplaatsen;of door de afstand tussen de apparatuur en de ontvanger te vergroten.

Voorzichtig: Alle veranderingen of wijzigingen in de hierboven vermelde apparatuur die niet uitdrukkelijk door Timex Corporation zijn goedgekeurd,kunnen ertoe leiden dat de toestemming voor de gebruiker om deze apparatuur te gebruiken wordt ingetrokken.

Kennisgeving van Industry Canada: Dit digitale apparaat van klasse B voldoet aan Canadese ICES-003.Cet appariel numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.